

बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग

[बच्चोंके स्वस्थ रखने और उनके रोग-
निवारणकी सरल विधि]



संपादक
विठ्ठलदास मोदी

आरोग्य-मंदिर-प्रकाशन

प्रधान विक्रेता : सस्ता साहित्य-मंडल, कनाट सर्कस, नई दिल्ली

दूसरी बार : १९६६

मूल्य : तीन रुपया

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

मुद्रक
इलाहाबाद लाँ जर्नल प्रेस,
इलाहाबाद

भूमिका

प्रकृतिने बड़ी बुद्धिमानीके साथ अपनी सृष्टिकी रक्षा करने और उसका क्रम जारी रखनेकी व्यवस्था की है। जिन लोगोंमें पर्याप्त शारीरिक और मानसिक शक्ति नहीं होती उन्हें वह साधारणतः सत्तानका मुख देखनेका अवसर ही नहीं प्रदान करती। अमर अयोग्य व्यक्ति प्रजनन-कार्यमें प्रवृत्त हो और किसी प्रकार गर्भाधान हो भी जाय तो पहले तो गर्भके टिकनेकी ही समावना नहीं रहेगी और अगर टिक भी जाय तो या तो वच्चा गर्भमें ही मर जायगा या जीवित भी जन्म ले तो वह कुछ ही घटोका मेहमान होगा।

वंशागत दोष

कुछ वच्चे पैतृक दोषके साथ जन्म लेनेपर भी जीवित रहते हैं। इन दोषका सवध सीधे माता-पितासे होना जरूरी नहीं है, ऊपरकी पीढ़ियोंसे भी हो सकता है। प्रायः कहा भी जाता है कि वच्चेके स्वास्थ्यकी नींव नानीकी कोखमें पड़ा करती है। इस प्रकारके द्वारागत दोषका स्वास्थ्य-पर पड़नेवाला प्रभाव जितना लोग साधारणतः समझा करते हैं उससे कहीं अधिक हुआ करता है। ऐसे दोषपर विजय पाना कुछ कठिन भी होता है और वह आरम्भसे ही वच्चेके स्वास्थ्य और जीवनमें बाधक होने लगता है। लात्न-पालनकी अच्छी-से-अच्छी सुविधा प्राप्त होनेपर भी ऐसे वच्चे प्रायः अस्वस्थ रहा करते हैं।

स्वास्थ्यका दायित्व

विकारके साथ जन्म लेनेवाले वच्चोंमें अधिक सत्या माता-पितासे प्राप्त दोषवाले वच्चोंकी ही होती हैं। स्वस्थ सत्तानकी उत्पत्तिमें पिताके स्वास्थ्यका बितना हाथ होता है इस बातको पिता कभी-कभी नहीं समझ

पाता और सारा दायित्व मातापर ही डाल दिया करता है। इसमें कोई सदेह नहीं कि बच्चेके निर्माणका कार्य करनेके कारण माताके स्वास्थ्यका उसपर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है, पर भावी सतानके स्वास्थ्यका दायित्व वस्तुतः दोनोंपर होता है।

चूँकि बच्चा माताके शरीरमें ही अपना रूप ग्रहण करता और बढ़ता है इसलिए उसपर माताके रक्तका, जिससे गर्भमें उसे पोषण प्राप्त होता है, प्रभाव पड़ना अनिवार्य है। एक तो पोषणाभाव आदिके कारण माताका रक्त इतना अल्प हो सकता है कि बच्चेको पर्याप्त पोषण ही न मिल सके जिससे वह बहुत दुबला-पतला और कमजोर हो सकता है, दूसरे, रक्तकी मात्रा पर्याप्त होते हुए भी हो सकता है कि वह बच्चेके लिए उपयुक्त न हो; क्योंकि माताका आहार ऐसा हो सकता है कि उससे रक्त तो काफी बने, पर उसमें बच्चेके निर्माण और स्वास्थ्यके लिए आवश्यक कुछ तत्वोंका अभाव हो। उदाहरणार्थ, अगर उसमें कैल्सियम या फासफोरसकी कमी हो तो बच्चेकी अस्थियो और दातोंका निर्माण ठीक तरहसे नहीं हो सकेगा और उसके अस्थिवक्रता, दंतक्षय आदि रोगोंका शिकार होनेकी बहुत अधिक सम्भावना रहेगी। इसके अतिरिक्त माताकी मानसिक अवस्थाका भी रक्तपर कम प्रभाव नहीं होता जो गर्भस्थ बच्चेके लिए हानिकारक हो सकता है।

खैरियत यही है कि उपर्युक्त दोषोंके साथ जन्म लेनेवाले बच्चोंकी संख्या अधिक नहीं होती, अधिकांश बच्चे जन्म ग्रहण करते समय स्वस्थ हो होते हैं और प्रकृति यही चाहती है कि वे आजीवन स्वस्थ ही बने रहे, पर साधारणतः ऐसा होता नहीं। शैशवकालसे ही रोगोंका आक्रमण आरम्भ हो जाता है और यह सिलसिला जीवनपर्यंत चलता रहता है। जहाँ नियमतः शत-प्रतिशत व्यक्तियोंको स्वस्थ होना चाहिये वहाँ प्रायः सभी लोगोंके किसी-न-किसी रोगसे ग्रस्त या रोगकी प्रवृत्तिसे युक्त होनेका ही नियम हो गया है। ऐसी अवस्थामें अगर ऐसा कोई आदमी देख पड़े जो आजीवन स्वस्थ रहा है तो उसे अपवाद ही समझना चाहिए। प्रश्न यह है कि यह विपर्यय होता क्यों है ?

रोग क्यों ?

साधारणतः वच्चे अयुक्त और अतिआहारके ही कारण रोगोंके जगुलमे फँसते हैं और आहारसबधी यह दोष गर्भावस्थामे ही आरम्भ हो जाता है। एक तो तथाकथित सम्यताकी कृपासे खान-पानकी आदतें पहलेसे ही बुरी होती हैं, दूसरे, गर्भावधान हो जानेपर एक और प्राणीका निर्माण होनेकी बातके आधारपर भूलसे माताएँ यह समझ लेती हैं और साथ ही अन्य लोगोंकी भी राय होती है कि अब दोके लिए खाना आवश्यक है। परिणाम यह होता है कि गर्भमे ही वच्चेका शरीर विजातीय द्रव्यसे भर जाता है जो रोगका क्षेत्र निर्माण करनेके साथ-साथ प्रसवमे भी कष्टका कारण होता है। वच्चेके जन्म लेनेपर भी अतिआहारका सिलसिला बंद नहीं होता, वच्चेको मोटा-ताजा देखनेका माताका हीसला आवश्यकता न होनेपर भी दूध पिलाते रहने या तरह-तरहके कृत्रिम आहार देते रहनेको वाध्य करता है जिससे वच्चेकी पाचनशक्ति खराब हो जाती और सर्दी, मन्त्रिका आदि रोगोंका आक्रमण होने लगता है। दुर्भाग्यकी बात तो यह होती है कि कीटाणुवादके भ्रत सिद्धांतसे प्रभावित होनेके कारण इन रोगोंका कारण लालन-पालनसबधी दोष न माने जाकर बाहरसे आए हुए कीटाणु माने जाते हैं और रोगसे छुटकारा दिलानेके लिए लालन-पालनसबधी दोषोंको दूरकर सुधारके कार्यमे प्रवृत्त शरीरकी प्राकृतिक शक्तकी सहायता करनेके बजाय विपरीतधोके प्रयोगद्वारा रोगके लक्षणोंको दवानेका प्रयत्न किया जाता है जिससे रोगका मूल रूप ज्यों-का-त्यों बना रह जाता है जो काल पाकर जीर्णवस्थामे परिणत हो जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक कारणोंमे भी वच्चेके स्वास्थ्यमे खराबी आया करती है, पर खेदकी बात है कि हमारे देशमे स्वास्थ्यके इस पहलुपर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। मन और शरीरमे अन्त्योन्याश्रय मवब होनेके कारण दोनों एक-दूसरेसे निरंतर प्रभावित होते रहते हैं और एककी अवस्था

बुरी होनेपर दूसरेकी अवस्था भी खराब हो जाती है और फिर इस दुष्प्रभ वक्ता एक चक्र ही बन जाता है जो बराबर चलता रहता है। यदि बच्चेको पूर्णतः स्वस्थ रखना अभीष्ट हो तो उसके मानसिक स्वास्थ्य और विकासपर ध्यान देना और भी आवश्यक है, क्योंकि मनके शरीरका शासक होनेके कारण उसका प्रभाव अपेक्षाकृत अधिक होता है।

स्वास्थ्यकी नींव

आजके बच्चे ही कल राष्ट्रके नागरिक होंगे और वही राष्ट्र सबल और समृद्ध हो सकता है जिसके नागरिक स्वस्थ और शक्तिशाली होंगे, पर इस स्वास्थ्य और शक्तिकी नींव आरम्भिक अवस्थामे ही डाली जा सकती है। जिस तरह कमजोर नींववाले मकानपर दूसरी मजिल नहीं बनाई जा सकती और अगर बनाई भी जाय तो वह कुछ ही दिनोंके अंदर घराशायी हो जायगी उसी प्रकार अगर गर्भावस्था और शैशवकालमे किसी पैतृक या लालन-पालनसबधी दोष या गलत उपचारके कारण बच्चेके स्वास्थ्यका निर्माण नहीं हो सका, नींवमे दृढता नहीं आ सकी तो बच्चा जीवित भी रहा तो वह बराबर अस्वस्थ और रोगी बने रहनेके कारण स्वयम् तो सुखमय जीवन व्यतीत कर ही नहीं सकेगा, परिवारवालों और कुछ हदतक समाजके लिए भी बोझ बना रहेगा। इसलिए माता-पिताका लालन-पालन, रोग और उपचार तथा मानसिक स्वास्थ्यसबधी सिद्धांतोंसे परिचित होना आवश्यक है। आशा है यह पुस्तक इस आवश्यकताकी पूर्ति मजेमे कर सकेगी।

पुस्तकका ढांचा तैयार करनेमे 'आरोग्य'मे प्रकाशित लेखोंका मुख्य रूपसे सहारा लिया गया है और रैस्मस अल्सेकर, हैरी बेंजामिन, हैरी क्ली-मेट्स, मार्गरेट ब्रेडी, वर्नर मैकफैडन आदि विशेषज्ञोंकी पुस्तकोंसे भी आवश्यकतानुसार सहायता ली गई है जिसके लिए हम उनके आभारी हैं।

अगर इस पुस्तकसे भावी राष्ट्रके स्वास्थ्य-निर्माणमे थोड़ी भी सहायता मिली तो हम अपना प्रयत्न सफल समझेंगे।

—संपादक

विषय-सूची

१ वच्चोंका अपूर्ण पोषण	९
२ नवजात शिशुओंका सर्वोत्तम आहार	१३
३ शिशुओंका पालन-पोषण	१७
४ शिशुओंकी देखभाल	२६
५ तंगडे और नाजुक वच्चे	३०
६ दंत-प्रस्फुटन और उनकी रक्षा	३४
७ अल्पवयस्क वच्चोंका आहार	४०
८ वच्चोंकी सुरक्षा	४९
९ वच्चेके प्रथम दो वर्ष	५४
१० नेत्रोंकी रक्षा	६०
११. आत्मविकासका अवसर	६५
१२ शिशुओंका शिक्षण	७०
१३ स्वास्थ्यसवधी नियमोंका ज्ञान	७४
१४ अलगत व्यवहार	७७
१५ वच्चोंकी समस्याओंका हल	७९
१६ मानसिक स्वास्थ्य	८३
१७ प्रेमका पाठ	८८
१८ मानसिक शिक्षा	९२
१९. व्यावहारिक शिक्षा	९९
२० वच्चोंके प्रति व्यवहार	१०३
२१. एठी वच्चे	१०७
२२. एतोत्साह वच्चोंका सुधार	११६

२३. बालरोगोका कारण और उपचार	१२६
२४. रोगकी पूर्वावस्था और उसका निवारण	१३८
२५. दवा और टीका	१४३
२६. पेटका दर्द	१४७
२७. कोष्ठबद्धता	१५१
२८ अग्निमाद्य	१५४
२९ उदरामय या कै की प्रवृत्ति	१५७
३०. सर्दी और खासी	१६०
३१ कुकुरखासी	१६४
३२. श्वसनी-प्रदाह	१६७
३३ सामान्य चर्मरोग	१७१
३४. चेचक	१७४
३५ चुन्ना या कृमि रोग	१७७
३६ ग्रथि-वृद्धि	१८४
३७ उपजिह्विकाओका शोथ	१८७
३८ कर्णमूल-शोथ	१९३
३९ आरक्त ज्वर	१९५
४० रोहिणी (डिप्थीरिया)	१९९
४१ ताडव	२०२
४२. अम्लोत्कर्ष	२०५
परिशिष्ट	

बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग

बच्चोंका अपूर्ण पोषण

जीवनमे सफलता प्राप्त करनेके जितने भी साधन हैं उनमे सशक्त शरीर ही सबसे मुख्य है और उसीपर और भी साधन निर्भर हैं। आप अपने बच्चेके भविष्यके लिए क्या कर रहे हैं? क्या आप उसे ऐसे शरीरके निर्माणमे सहायता दे रहे हैं जो सशक्त हो और भावी जीवनमे पढ़नेवाला भार ममाल सके?

छात्रोंके स्वास्थ्यका परीक्षण करनेवाले एक डाक्टरका मत है कि लगभग मत्तर प्रतिशत छात्रोंमे अपूर्ण पोषणका प्रभाव देख पड़ता है। बहुतांश पाया जानेवाला दंतविकार इसीका परिणाम है। रोग-निवारणके तरह-तरहके उपायोंके होते हुए भी आज बच्चोंको होनेवाले रोगों—शीतला, इनफ्लुएजा आदि—की व्यापकतामे कोई कमी नहीं देख पड़ती और इन संक्रामक रोगोंका कारण, दुष्ट कीटाणु नहीं हैं जिनके मत्वे बच्चोंको होनेवाले सारे रोगोंका दोष मढ़ दिया जाता है, मुख्य कारण अपूर्ण पोषण है जो कोमल शरीरकी रोगोंका प्रतिरोध करनेवाली शक्तिका हानि कर देता है।

परिचायक लक्षण

अपूर्ण पोषण छोटे बच्चोंके लिए सबसे बड़ा घातक सिद्ध होता है। अगर कीटाणुओंने हजारेका अंत किया होगा तो अपूर्ण पोषणने लाखोंका। एक विशेषज्ञने अपूर्ण पोषणके गिकार बच्चेका चित्र इस प्रकार अंकित किया है—वह आमतौरपर पतला होता है पर मोटा और अशक्त भी हो सकता है, उनकी चमड़ा बदरंग, नाजूक, मोम-जैसा और मटमैला भी हो

सकता है; उसकी आखोंके नीचे काले घब्रे होंगे और पलकोंके नीचे और मुँहके अंदरकी श्लैष्मिक कला पीली या बदरंग हो सकती है; उसके बाल खड्डे होंगे, जीभपर मैल जमा होगा और कोष्ठबद्धता बनी रहेगी; उसकी पेशिया पिलपिली और अविकसित होगी, कंधे गोल और सीना चिपटा और तग होगा, दात गले होंगे और टॉंसिल भी बड़े हो सकते हैं, स्वस्थ बच्चोमे जो स्वाभाविक स्फूर्ति होती है उसका उसमे अभाव होगा, खेलमे या काम करनेमे वह अनवधान होगा, जल्द थक जायगा और प्रायः सुस्त समझा जायगा, उसमे मनोयोगशक्ति बहुत कम होगी और बच्चोमे जिज्ञासाकी जो स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है उसका भी उसमे अभाव होगा, आँखों और चेहरेसे मुर्दनी और सुस्ती व्यक्त होती रहेगी, उसका स्वभाव चिडचिडा होगा और उसपर नियंत्रण करना भी कठिन होगा, वह अजनबी लोगोसे बराबर डरता रहेगा, उसका दिल-दिमाग कमजोर होगा, बेचैन रहेगा, अच्छी नीद नहीं आयेगी और अपने भोजनके सबधमे खुचुर करता रहेगा।

इन छोटे-बड़े बहुसंख्यक लक्षणोंके मौजूद रहते आश्चर्यकी बात है कि हजारों माता-पिता इस अपूर्ण पोषणकी अवस्थापर जरा भी ध्यान नहीं देते और तबतक निश्चित पड़े रहते हैं जबतक चेचक या लोहित ज्वरका आक्रमण अंदरकी सड़ी-गली अवस्थाकी सूचना देकर उन्हें सचेत नहीं करता। फिर भी भ्रात कीटाणुवादसे पुष्ट उनका अज्ञान असल कारण—अपूर्ण पोषण—की ओर उनका ध्यान नहीं जानें देता।

आहारकी सदोषता

कोई माता कह सकती है कि 'इस तरहके कुछ चिह्न मेरे बच्चेमे नजर तो जरूर आते हैं, पर मैं कभी कम नहीं खिलाती, बल्कि इसके विपरीत बच्चेको काफी पोषक आहार दिया जाता है।' उसका भोजन वस्तुतः कितना पोषक होता है, उसपर ध्यान देनेसे स्थिति स्पष्ट हो जायगी। सुबहमे नाश्तेमे कचौड़ी, हलवा, मुरब्बे (जो आमाशयमे अम्ल पैदा करते और दात विकृत करते हैं) आदि दिये जाते हैं और दिन तथा रातके भोजन-

मे मैदेकी रोटी या पूरी, मशीनका चावल, मसालेदार तरकारी, मास आदि रहते हैं। आश्चर्यकी बात यह नहीं है कि वह कमजोर या विवर्ण देख पड़ता है, बल्कि आश्चर्य तो यह है कि उसका अस्तित्व अमीतक बना हुआ है और वह चल-फिर भी लेता है। ठीक है, आहार तो काफी दिया जाता है, पर कैसा ? वह ९५ प्रतिशत अयुक्त तो होता ही है, अगर बच्चा उसके प्रति अनिच्छा प्रकट करता है तो जबरदस्ती उसके गलेके नीचे उतारा जाता है।

आज हमारे देशमें यही अयुक्त आहार करोड़ों बच्चोंको दिया जा रहा है। आहारमवधी खास-खास गलतियाँ हैं—बहुत अधिक या बार-बार ग्विलाना, बहुत अधिक चीनी या मिठाइयाँ खिलाना, श्वेतसारकी अधिकता, तनुओंकी क्षतिपूर्ति या निर्माण करनेवाले तत्त्वों—पके ताजा फल, सूखे फल, हरी तरकारियाँ, सलाद आदिकी कमी, पूर्णान्नसे बनी हुई चीजें न देकर मुलायम और वारीक चीजें देना और जबड़ों और दातोंसे काम न लेना, दूध या दूधसे बने हुए पदार्थ अधिक देना जिससे टॉसिलिकी वृद्धि, कब्ज आदि होते हैं।

अन्य कारण

अमिशोषणके लिए अनिवार्य रूपमे आवश्यक है। पहले यह समझा जाता था कि आहारसे विटामिनोकी अच्छी प्राप्ति न होनेपर ही अस्थिवक्रता होती है, पर विटामिनोकी प्राप्ति होनेपर भी इस रोगका होना जारी रहा और घूप अच्छी तरह मिलनेपर ही बच्चे नीरोग हुए।

हमारी गरीबी इसमे कहातक सहायक होती है, इसके सबधेमे तो कुछ कहना ही बेकार है।

नवजात शिशुओंका सर्वोत्तम आहार

कृत्रिम और प्राकृतिक आहार

शिशुओंको पोषण प्रदान करनेका प्राकृतिक ढंग ही सर्वोत्तम है यह स्वीकार करनेमें किमीको आपत्ति नहीं होगी ।

कृत्रिम खाद्य पदार्थोंके सबधमें जानने योग्य एक विशेष बात यह है कि गायका दूध प्राप्तकर बच्चोंके लिए उसे तैयार करनेमें जितना व्यय होता है उसके अल्पांशमें ही मानव-दुग्ध प्रस्तुत हो सकता है । दूसरी बात यह है कि कृत्रिम आहार चाहे जितना भी अच्छा हो वह कभी प्राकृतिक आहारका मुकाबला नहीं कर सकता है । ऐसा शायद ही कोई उदाहरण देस पड़े जिसमें कृत्रिम आहार माताके दूधसे अच्छा प्रमाणित हो । स्तनपायी बच्चे इतने तगड़े तो नहीं होते, पर वे अपेक्षाकृत अधिक सशक्त होते हैं, न तो उन्हें जुकाम होता है और न पाचन खराब होता है । कठिन शारीरिक कष्टोंको भी वे बड़ी आसानीसे झेल लेते हैं । इस सुंदर आरमका उनके भारी जीवनपर भी गहरा असर होता है ।

स्तनपायी बच्चोंके बहुतसे रोगोंसे बचे रहनेका कारण यह होता है कि वे माताके शरीरमें स्वास्थ्यवर्द्धक कीटाणुओंको प्राप्त करते हैं । ये उनकी आतमें प्रगति कर एक तरहका विटामिन उत्पन्न करते हैं जो शरीरमें निरोध-शक्ति उत्पन्न करता है । जो बच्चे निष्कीटित (स्टेरलाइज्ड) दूधके आहारपर रखे जाते हैं उन्हें जीवनके आरम्भिक कालमें ही उपर कीटाणुओं और उनके उत्पन्न किये हुए शक्तिप्रद विटामिनसे वंचित हो जाना पड़ता है जिससे पीछे उनके स्वास्थ्यकी क्षति पहुँचनेकी संभावना रहती है ।

प्रेमका वातावरण होनेपर तो उनकी आश्चर्यजनक वृद्धि होती है और

वे माताके दूधके हर एक घूटके साथ प्रेम ग्रहण करते हैं। खोजसे पता चला है कि प्रथम वर्षमें जहां माताका दूध पीनेवाला एक बच्चा मरता है वहां बोतलसे दूध पीनेवाले छहसे तेरह बच्चेतक मरते हैं। बोतलसे दूध पीनेवाले बच्चोको आरम्भमें ही आगे बढ़नेका आधार नहीं मिल पाता। हा, अगर माता अच्छी स्थितिमें या नीरोग न हो तो उसे दूध नहीं पिलाने देना चाहिए। कुछ माताओको बच्चेके लायक काफी दूध नहीं होता। अगर उनका खान-पान और रहन-सहन ठीक हो तो यह त्रुटि नहीं आने पायेगी।

अप्राकृतिक आहार ऐसे बहुतसे रोगोका कारण होता है जो कई वर्षों-तक प्रकट नहीं होते। बोतलसे दूध पीनेवाले बच्चोका बदन भरा होता है और वे मोटे भी होते हैं जिससे कुछ लोग उन्हें स्वस्थ समझने लगते हैं, पर यह भूल है; दरअसल उनमें स्तनपायी बच्चोंके बराबर शक्ति नहीं होती और उन्हें जल्द ही सब तरहके रोग घेर लेते हैं। ग्रंथि-संस्थानपर, जो बचपनमें बहुत जल्द खराब होता है, बोतलसे दूध पिलानेका बहुत बुरा असर होता है, लालाग्रथियो आदिके शोथका यही मुख्य कारण होता है।

यही नहीं, आंतोकी गैससे उत्पन्न होनेवाले रोगोंसे मरनेवाले बच्चोमें ८० से ९० प्रतिशततक कृत्रिम रूपसे खिलाये जानेवाले बच्चे होते हैं।

सर्वोत्तम क्यों ?

बच्चेके लिए माताका दूध सर्वोत्तम आहार इस कारण है कि उसमें पोषणके लिए आवश्यक सभी पदार्थ उचित मात्रामें मौजूद रहते हैं। हा, कुछ ऐसी विशेष अवस्थाएं जरूर होती हैं जिनमें गायका तैयार किया हुआ दूध अधिक लाभदायक हो सकता है। इसका एक कारण तो यह है कि गायके दूधमें अस्थिका निर्माण करनेवाले खनिज द्रव्य अधिक मात्रामें होते हैं, इसलिए अगर लघुकाय अपुष्ट बच्चोको गायका दूध दिया जाय तो अच्छा लाभ होगा, पर अगर माताके दूधमें ही ये तत्त्व मिला दिये जाय तो और अधिक लाभ होगा। दूसरा कारण है गायके दूधमें स्त्रीके दुधकी

अपेक्षा बी० वर्गके विटामिनोका अधिक होना। अगर माताके आहारमें ही ये विटामिन शामिल कर लिये जाय तो उसका दूध अधिक अच्छा प्रमाणित होगा। तीसरा कारण यह है कि स्तनपायी बच्चोंमें गायके दूध-पर रहनेवाले बच्चोंकी अपेक्षा शूलकी प्रवृत्ति अधिक होती है, पर बच्चे इस शूलके प्रभावका तो निराकरण कर सकते हैं, अयुक्त आहारके प्रभावका निराकरण उनके लिए कठिन होता है। इसलिए विशेष अवस्थावाले अपुष्ट बच्चोंको छोड़कर औरोंके लिए कोई भी पदार्थ माताके दूधकी समता नहीं कर सकता।

माताके दूधमें आवश्यक सारे पदार्थ—जल, प्रोटीन, वसा, खनिज-लवण, शर्करा, विटामिन आदि—ही पर्याप्त मात्रामे मौजूद नहीं होते बल्कि कुछ ऐसे पदार्थ भी होते हैं जो आमाशय आदिके रसके साथ मिलकर बच्चेके लिए दूधका पचकर अमिशोषित होना सरल बना देते हैं। दूधमें वर्तमान रहनेवाले कुछ तत्त्व शरीरके अन्य किसी भागमें, यहातक कि प्रकृतिमें भी कही नहीं पाये जाते, केवल दूधका स्त्राव करनेवाले स्तनमें ही उचित मात्रामे पाये जाते हैं।

प्रायः कहा जाता है कि माताके दूधमें कुछ ऐसे पदार्थ होते हैं जो बच्चेके शरीरमें एक प्रकारकी रोग-निवारक शक्ति पहुँचा देते हैं। यह सत्य है कि बच्चेकी जीवन-यात्रा बहुतसे रोगोंके निवारणकी पर्याप्त शक्तके साथ आरम्भ होती है और इस शक्तका मातासे प्राप्त होना भी माना जा सकता है, पर यह क्रिया उसी कालमें संपन्न होती है जब बच्चा गर्भमें होता है, प्रसवके बाद नहीं, हा, माताका दूध इस प्राकृतिक निरोध-शक्तिको बनाए रखनेमें और प्रकारसे सहायक अवश्य होता है।

माताका आहार

अगर माताके आहारमें उपयुक्त खाद्य पदार्थोंकी कमी हो तो दूधका निर्माण होना मजबूत न होगा, इसलिए माताको स्वयं अपने और बच्चेके लिए भी इन पदार्थोंकी प्राप्ति अवश्य होती रहनी चाहिए। साधारणतः

वे माताके दूधके हर एक घूटके साथ प्रेम ग्रहण करते हैं। खोजसे पता चला है कि प्रथम वर्षमें जहां माताका दूध पीनेवाला एक बच्चा मरता है वहां बोतलसे दूध पीनेवाले छहसे तेरह बच्चेतक मरते हैं। बोतलसे दूध पीनेवाले बच्चोको आरम्भमें ही आगे बढ़नेका आधार नहीं मिल पाता। हा, अगर माता अच्छी स्थितिमें या नीरोग न हो तो उसे दूध नहीं पिलाने देना चाहिए। कुछ माताओको बच्चेके लायक काफी दूध नहीं होता। अगर उनका खान-पान और रहन-सहन ठीक हो तो यह त्रुटि नहीं आने पायेगी।

अप्राकृतिक आहार ऐसे बहुतसे रोगोका कारण होता है जो कई वर्षों-तक प्रकट नहीं होते। बोतलसे दूध पीनेवाले बच्चोका बदन भरा होता है और वे मोटे भी होते हैं जिससे कुछ लोग उन्हें स्वस्थ समझने लगते हैं, पर यह भूल है; दरअसल उनमें स्तनपायी बच्चोके बराबर शक्ति नहीं होती और उन्हें जल्द ही सब तरहके रोग घेर लेते हैं। ग्रंथि-संस्थानपर, जो बचपनमें बहुत जल्द खराब होता है, बोतलसे दूध पिलानेका बहुत बुरा असर होता है, लालाग्रंथियो आदिके शोथका यही मुख्य कारण होता है।

यही नहीं, आंतोकी गैससे उत्पन्न होनेवाले रोगोसे मरनेवाले बच्चोंमें ८० से ९० प्रतिशततक कृत्रिम रूपसे खिलाये जानेवाले बच्चे होते हैं।

सर्वोत्तम क्यों ?

बच्चेके लिए माताका दूध सर्वोत्तम आहार इस कारण है कि उसमें पोषणके लिए आवश्यक सभी पदार्थ उचित मात्रामें मौजूद रहते हैं। हा, कुछ ऐसी विशेष अवस्थाएं जरूर होती हैं जिनमें गायका तैयार किया हुआ दूध अधिक लाभदायक हो सकता है। इसका एक कारण तो यह है कि गायके दूधमें अस्थिका निर्माण करनेवाले खनिज द्रव्य अधिक मात्रामें होते हैं, इसलिए अगर लघुकाय अपुष्ट बच्चोको गायका दूध दिया जाय तो अच्छा लाभ होगा, पर अगर माताके दूधमें ही ये तत्त्व मिला दिये जाय तो और अधिक लाभ होगा। दूसरा कारण है-गायके दूधमें स्त्रीके दूधकी

अपेक्षा बी० वर्गके विटामिनोका अधिक होना। अगर माताके आहारमें ही ये विटामिन शामिल कर लिये जाय तो उसका दूध अधिक अच्छा प्रमाणित होगा। तीसरा कारण यह है कि स्तनपायी बच्चोंमें गायके दूध-पर रहनेवाले बच्चोंकी अपेक्षा शूलकी प्रवृत्ति अधिक होती है, पर बच्चे इस शूलके प्रभावका तो निराकरण कर सकते हैं, अयुक्त आहारके प्रभावका निराकरण उनके लिए कठिन होता है। इसलिए विशेष अवस्थावाले अपुष्ट बच्चोंको छोड़कर औरोंके लिए कोई भी पदार्थ माताके दूधकी समता नहीं कर सकता।

माताके दूधमें आवश्यक सारे पदार्थ—जल, प्रोटीन, वसा, खनिज-लवण, शर्करा, विटामिन आदि—ही पर्याप्त मात्रामे मौजूद नहीं होते वल्कि कुछ ऐसे पदार्थ भी होते हैं जो आमाशय आदिके रसके साथ मिलकर बच्चेके लिए दूधका पचकर अभिशोषित होना सरल बना देते हैं। दूधमें वर्तमान रहनेवाले कुछ तत्त्व शरीरके अन्य किसी भागमें, यहातक कि प्रकृतिमें भी कहीं नहीं पाये जाते, केवल दूधका स्नायु करनेवाले स्तनमें ही उचित मात्रामे पाये जाते हैं।

प्रायः कहा जाता है कि माताके दूधमें कुछ ऐसे पदार्थ होते हैं जो बच्चेके शरीरमें एक प्रकारकी रोग-निवारक शक्ति पहुँचा देते हैं। यह सत्य है कि बच्चेकी जीवन-यात्रा बहुतसे रोगोंके निवारणकी पर्याप्त शक्तिके साथ आरम्भ होती है और इस शक्तिका मातासे प्राप्त होना भी माना जा सकता है, पर यह क्रिया उसी कालमें संपन्न होती है जब बच्चा गर्भमें होता है, प्रसवके बाद नहीं, हाँ, माताका दूध इस प्राकृतिक निरोध-शक्तिको बनाए रखनेमें और प्रकारसे सहायक अवश्य होता है।

माताका आहार

अगर माताके आहारमें उपयुक्त खाद्य पदार्थोंकी कमी हो तो दूधका निर्माण होना समभव न होगा, इसलिए माताको स्वयं अपने और बच्चेके लिए भी इन पदार्थोंकी प्राप्ति अवश्य होती रहनी चाहिए। साधारणतः

अच्छा भोजन मिलते हुए भी दो पदार्थों—प्रोटीन और बी० वर्गके विटामिनोकी प्राप्तिपर विशेष ध्यान देना चाहिए। दूध तथा दूधसे बने हुए पदार्थ इन दोनोंकी प्राप्तिके अच्छे साधन हैं। इसके अलावा गर्म-बहन और स्तनपानके समयमें भी भोजनकी मात्रा अतः प्रवृत्तिकी जितनी माग हो उतनी ही होनी चाहिए। स्तनपान करानेवाली माताको और समयोकी अपेक्षा अधिक आहारकी आवश्यकता हो सकती है।

शिशुओंका पालन-पोषण

जन्म लेते ही बच्चेको खिलानेकी उतावली कर्मा नहीं करनी चाहिए। प्रकृतिने कुछ इस तरहकी व्यवस्था की है जिससे उसे तुरत खिलानेकी आवश्यकता नहीं होती। जन्मके २४ घटे बाद स्तनपान कराना अच्छा होता है। इतनी देरमे सारा शोरगुल और उत्तेजना भी प्रायः कम पड़ गई होती है। कुछ लोग जन्म लेनेके कुछ ही घटे बाद 'जन्मघूटो' देते हैं। यह बहुत बड़ी गलती है। यह उत्तेजक होती है जिसका आरम्भमे ही बच्चेकी आंतोकी श्लैष्मिक कलापर बुरा असर होता है। माताका पहला दूध बच्चेकी आंतोको उत्तेजित करनेके लिए काफी रेचक होता है। यह प्राकृतिक रेचक है और इससे किसी तरहकी क्षति पहुचनेकी समावना नहीं रहती।

आहारकी मात्रा

बहुतसे लोग पूछा करते हैं कि बच्चेको कितना दूध पिलाया जाय; पर सभी बच्चेकी स्थिति एक-सी न होनेके कारण मात्रा निर्धारित कर सकना समभव नहीं है। आवश्यकतानुसार वह न्यूनाधिक हो सकती है। अगर मा-बाप स्वस्थ हैं और बच्चा भी ठीक पैदा हुआ है तो उसके आहारकी मात्रा आप-ही-आप ठीक हो जायगी। अगर बीच-बीचमे पूरकके रूपमे थोड़ा-थोड़ा पानी भी दिया जाता रहे तो उसे अधिक दूधकी आवश्यकता नहीं होगी। सबसे अच्छा तरीका यह है कि बच्चेको जीभर पी लेने दिया जाय और जब वह स्तन या बोतलकी उपेक्षा करने लगे तो पिलाना बंद कर दिया जाय। वह आप ही धीरे-धीरे आहारकी मात्रा बढ़ाता जायगा।

रौनेका कारण

अधिक खिलानेपर बच्चे परेशानीसे रोया करते हैं जिसे माताएं

भूलसे भूखका सूचक मान लेती हैं। बहुतसे बच्चोंको भूख नहीं लगती, उन्हें बड़ोकी तरह प्यास लगती है, पर उन्हें पानीके बदले दूध पिलाया जाता है तो इससे कुछ कालके लिए उन्हें शांति मिल जाती है, पर महा-स्रोतमे विकृत बना हुआ दूध उपदाह उत्पन्न कर उन्हें फिर बेचैन कर देता है और वे रोने लगते हैं। इस स्थितिको न समझ सकनेके कारण माताएँ दूध पिला-पिलाकर बच्चेकी मृत्युका कारण बनती हैं और अपने अविवेक-पूर्ण प्यारका बदला दुःखके रूपमे पाती हैं। बच्चेको सिर्फ तीन बार दूध पिलाया जाय और समय इस प्रकार रखा जाय कि अंतर बराबर पड़े। रातमे पानीके अलावा और कुछ न दिया जाय। दूध पिलानेकी बोतलमे कुनकुना पानी भर लीजिए और तीन-चार बार दिनमे पिलाया कीजिए। रातमे भी बच्चा दो-एक बार पानी पीना चाहेगा।

गलत धारणा

प्रायः जन्मकालसे ही बच्चेको बार-बार और बहुत अधिक पिलाना शुरू कर दिया जाता है। अगर बच्चा स्वस्थ देख पड़ा तो चिकित्सक भी दिनमे दो-दो घटेपर और रातमे तीन-तीन घटेपर दूध पिलानेकी राय दिया करते हैं; अगर बच्चा कमजोर देख पड़े तो और अधिक बार पिलानेको कहा जाता है। २४ घटेके अंदर १० से २४ बारतक दूध पिलाना कोई असाधारण बात नहीं है। कभी-कभी तो घटेमे तीन-तीन बारतक पिलाया जाता है। दलील यह पेश की जाती है कि बच्चेका पेट छोटा होता है, उसमे एक बारमे अधिक आहार नहीं अट सकता, इसलिए उसे बार-बार भरते रहना जरूरी है; उसे जितना अधिक आहार मिलेगा उतनी ही तेजीसे उसकी बाढ़ होगी। मगर तथ्य तो यह है कि बच्चेका पेट इसलिए छोटा होता है कि उसे बहुत कम मात्रामे आहारकी आवश्यकता होती है। बाढ़ बहुत घीमी चालसे होती है और लगभग २५ वर्षतक इसका समय होता है। अगर देखभाल ठीक तरहसे हो तो उसके शरीरकी गरमी बहुत कुछ बनी रहेगी और सिर्फ थोड़ेसे ईंधनकी उसे जरूरत होगी। आहारके

सबधमे इतनी गलत धारणाए फैली हुई हैं कि माता-पिता यह समझ ही नहीं पाते कि बच्चेको पर्याप्त पोषण प्रदान करनेके लिए कितना आहार आवश्यक है।

पूर्णतः स्वस्थ नौजवान भी इतनी बार खाना जारी रखकर अपना स्वास्थ्य कायम नहीं रख सकता, कुछ ही दिनोंमें वह रोगका शिकार हो जायगा। बच्चे तो इसको सहन कर ही नहीं सकते, और इसका सबसे बड़ा प्रमाण लाखों बच्चोंका पहला वर्ष पूरा होनेके पहले ही मर जाना है। शैशवावस्थामें होनेवाले अधिकांश रोगोंका सबब आहारसे ही होता है। पेट और आतें अच्छी हालतमें हो तो रोग बच्चोंके पास फटकने भी नहीं पाते। आहारपर तो पूरा ध्यान दिया ही जाय, वे गरम और साफ रखे जाय और उनका कमरा भी हवादार हो। महास्रोत स्वस्थ होनेपर, जो उपयुक्त और सयत आहारसे ही समभव है, बच्चे कीटाणुओंके आक्रमणका भी, जिसका डर बड़ोंके दिमागको परेशान किये रहता है, आसानीसे निवारण कर सकते हैं। पाचनकी गड़बड़ीके बाद बच्चोंमें जो रोग प्रकट होते हैं वे वस्तुतः अधिक आहारके लक्षणमात्र हैं।

कमीकी पूर्ति

भरसक तो बच्चेको स्तनपान ही कराना चाहिए, पर अगर माताको पर्याप्त दूध न होता हो तो कमीकी पूर्ति स्वस्थ गायके शुद्ध दूधसे की जाय; क्योंकि माताके दूधके बाद गायका ही दूध सर्वोत्तम होता है। हा, इस बातका ध्यान रहे कि दूध बासी या बहुत देरका दुहा हुआ न हो। दूधके बराबर ही पानी मिला लिया जाय या दो भाग दूधके साथ एक भाग पानी रहे। दोनोंको मिलाकर एक सेरमें एक चम्मचके हिसाबसे दुग्धशर्करा डाल दीजिए और उसे थोड़ा गरम कर बच्चेको पिलाइए। दुग्धशर्करा इक्षु-शर्कराकी तरह पानीमें जल्द नहीं घुलती, इसलिए यह उतनी मीठी नहीं होती, पर बच्चोंके स्वास्थ्यकी दृष्टिसे अच्छी होती है, इसलिए अगर शर्करा डालनी ही हो तो यही डाली जाय। वालीका पानी या इस तरहकी

और कोई चीज दूधमे न मिलाई जाय । बोतलसे दूध पीनेवाले बच्चोको प्रातः काल थोडा फलका या तरकारीका रस देना लाभदायक होता है । स्तनपान करनेवाले बच्चोको भी इससे लाभ होगा, हालांकि उन्हें इसकी कोई विशेष आवश्यकता नहीं होती । बच्चा एक महीनेका हो जाय तो दिनमे सिर्फ एक बार एक चम्मच रस दीजिए और ४ मासमे मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाकर दो चम्मच कर दीजिए ।

माताके दूधमे पाई जानेवाली शुक्ली (अल्बुमिन) खट्टी होनेपर जल्द नहीं जमती, पर गायके दूधकी सारी शुक्ली जम जाती है । इसके अलावा माताका दूध छोटी-छोटी फुटकियोमे जमता है जिनपर पाचन-रसोकी अच्छी क्रिया होती है और वे आसानीसे अभिशोषित भी हो जाती हैं, पर गायके दूधकी शुक्ली बड़ी-बड़ी फुटकियोंके रूपमे जमती है जो बड़ी होनेके कारण आसानीसे नहीं पचती । पानी न मिलाने और तेजीसे घोट जानेपर यह स्थिति विशेष रूपसे प्रस्तुत होती है ।

बोतलकी सफाई

अगर बोतलसे दूध पिलाया जाता है तो बोतलकी सफाईपर विशेष रूपसे ध्यान देना आवश्यक है । इस्तेमालके लिए एक ही बोतल न रखकर कई बोतले रखी जाय जिसमे उन्हें साफ करनेका समय मिलता रहे । ३ बार पिलानेके लिए ६ और ४ बारके लिए ८ बोतले रखी जाय और एक दिनका अंतर देकर काममे लाई जाय । इस्तेमालके बाद बोतलें धोकर साफ कर ली जाय और तब सोडमे उबालकर कई बार धोई जाय और धूपमें खड़ी कर दी जाय । इस्तेमालके पहले भी उन्हें उबाले हुए पानीसे धो लेना चाहिए । चूंकि बोतलकी सख्या पर्याप्त होगी इसलिए वे क्रमसे रखी रहे और एक बोतल एक ही बार काममे लाई जाय । टोटीकी सफाईपर भी पूरा ध्यान देना जरूरी है, क्योंकि बच्चोको दूध पिलानेके कार्यमें मानसिक पवित्रतासे अधिक सफाईका महत्त्व है ।

स्तन-पानकी अवधि

एक और व्यावहारिक प्रश्न है—बच्चेको कितने दिनोतक स्तनपान कराया जाय ? इस अवधिका ठीक-ठीक निश्चय करना बहुत कठिन है। विभिन्न देशोंकी स्थितिके अनुसार इसमे कुछ अंतर हो सकता है। इंग्लैंड आदि कुछ देशोमे यह अवधि ९ मासकी मानी जाती है, पर अमेरिकामे ६ मास या इससे कमकी ही मानी जाती है। साधारणतः यही उचित जान पडता है कि माताका दूध बच्चेके लिए कम पडने लगे तो कमीकी पूर्ति गायके दूध या फलो-तरकारियोके रससे की जाय। अभिप्राय यह कि स्तनपान कराना एकबारगी बंद न कर धीरे-धीरे ही किया जाय। इस प्रकार उसे माताका दूध भी कुछ मिलता जायगा।

श्वेतसारीय आहार

लगभग एक वर्षकी अवस्थामे श्वेतसारीय पदार्थ देना आरम्भ किया जा सकता है। पहले बच्चा बहुत कम खाएगा, फिर धीरे-धीरे मात्रा बढाता जायगा। रोटी काफी कडी हो जिसमे बच्चेको निगलनेके पहले उसे खूब चबानेके लिए बाध्य होना पडे। इस प्रकार बच्चेको खूब चबाकर खानेका अभ्यास भी हो जायगा। दूधमे भीगी हुई रोटी या रोटीके साथ दूध कभी न दिया जाय। अगर रोटी-दूध खिलाना ही हो तो साथ न देकर आगे-पीछे देना चाहिए। गेहूँकी जो भी चीज खिलाई जाय वह चोकरदार आटेकी बनी हो, मैदेमे खनिज लवण नही होता जो बच्चेकी बाढ और स्वास्थ्यके लिए आवश्यक है। बहुतेरी माताएँ ४-५ मासकी ही अवस्थामे बच्चेको श्वेतसारीय पदार्थ खिलाना आरम्भ कर देती हैं। यह बहुत बडी भूल है। इस अल्पावस्थामे उसमे श्वेतसार पचानेकी शक्ति नही होती, क्योंकि आरम्भके कुछ महीनोतक बच्चेमे कुछ पाचन-रसोका अभाव होता है। ऐसी हालतमे इस प्रकारका खाने पदार्थ बच्चेके रोगका ही कारण होगा।

अति-आहारके दुष्परिणाम

बहुतसे बच्चोमे जन्मके कुछ ही घटो या दिनोके बाद अति-आहारके चिह्न प्रकट होने लगते हैं। नाकका बहना इसका एक साधारण लक्षण है। अति-आहारसे यह बहुत बढ़ जाता है जिससे जीवनभर बने रहनेवाले जुकामकी नींव पड जाती है और समय-समयपर अस्थिवक्रता, ग्रंथिशोथ, उकवत, विसूचिका, मसूरिका आदि रोग प्रकट होते रहते हैं। मा-बापको इन रोगोकी प्रतीक्षा करनेको कहा जाता है और वे लोग बराबर सुनते भी रहते हैं कि ये सभी शैशवावस्थाके रोग हैं। यह प्रकृतिके लिए एक लाछन है जो हमेशा शरीरको स्वस्थ बनाये रखनेकी ही चेष्टा करती रहती है।

अधिक प्यारके कारण मृत्यु

आम तौरसे मा-बाप बच्चेको प्यार करते हैं, पर उनका यह प्यार ही, जो प्राय व्यसनका रूप धारण कर लेता है, उस असहाय बच्चेकी मृत्युका कारण हो जाता है। आस्कर वाइल्डके शब्दोमे 'जिसे हम प्यार करते हैं उसे ही मार डालते हैं।' एक सुप्रसिद्ध चिकित्सकने लिखा है—'पहला साल पूरा होनेके पहले ही बहुतसे बच्चे मर जाते हैं—ऐसे बच्चे जो महीनों स्वास्थ्यकी प्रतिमूर्ति-से जान पडते हैं और बालविसूचिका, ज्वर आदिसे आक्रात होनेके पूर्व कभी अस्वस्थ नहीं देख पडते। उनका पेट हमेशा ठसाठस भरा रहता है, शरीर सिरसे पैरतक बसासे लद जाता है और कुछ दिनोतक फुर्तीले और चंचल भी देख पडते हैं जो माता-पिता और उनके मित्रोकी प्रसन्नताका कारण होता है। इसके अनंतर कुछ कालतक कब्ज, सर्दी, बालविसूचिका आदि रोगोसे ग्रस्त रहकर ये पिंजरावशिष्ट बच्चे माता-पिताकी दृष्टिसे ओभल हो जाते हैं। अकुशल स्त्रिया खाना बनानेके लिए आग जलाते समय चूल्हेमे इतना ईंधन ठूस देती है कि आग तेज जलनेके बजाय बुझ जाती है। बच्चोके सबधमे भी ठीक यही होता है। उनके शरीरमे इतना ईंधन ठूस दिया जाता है कि उनका जीवनानल बुझकर ही दम लेता है।' जो जीवित रहते हैं उनके मार्गमे भी इसके कारण

बड़ी बाधा पहुँचती है। शरीरकी गिरी हुई अवस्था प्रत्येक बच्चेमे कुछ-न-कुछ खराबी ला देती है जिससे रोगकी नींव पड जाती है और बच्चे बड़े होनेपर तरह-तरहके भयकर रोगोके शिकार होते रहते हैं।

प्राकृतिक संकेत

बच्चेका उदर सवेदनशील होता है और अधिक आहारका विरोध करता है। जमे हुए और कमी-कमी जमनेका समय मिलनेके पहले ही दूधका वमन इसीका परिणाम होता है। यह आत्मरक्षाका प्राकृतिक उपाय है। अगर इस संकेतपर ध्यान देकर पेट ठीक न हो जानेतक दूधके बदले पानी दिया जाय और तब आहारकी मात्रा घटाकर पाचन-शक्तिके अनुसार रखी जाय तो बच्चेकी हालत ठीक हो जायगी।

कमी-कमी जिन बच्चोकी पाचन-शक्ति अच्छी नहीं होती उन्हें आवश्यकतासे अधिक दूध पिलानेपर न पचा हुआ दूध भी पचे हुए दूधकी ही तरह जम जाता है। उसका जल तो शोषित हो जाता है, पर ठोस अश बिना पचे ही बड़ी आतमे पहुँच जाता है और दही-जैसे रूपमे मलके साथ बाहर निकलता है। महास्रोतसे गुजरते समय उसका कुछ अश सड भी जाता है जिससे उत्पन्न हुए विषका कुछ अश तो शरीर ग्रहण कर लेता है और कुछ बड़ी आतमे ही रह जाता है जिससे अपानवायुमे बड़ी दुर्गंध आ जाती है।

मलमे जमे हुए दूधका निकलना अतिभोजनसे होनेवाले खतरेका सूचक है। इसपर ध्यान न देनेपर बाल-विसूचिका होनेकी—विशेषकर गरमीके मौसममे—समावना बढ जाती है। यह दुग्धजन्य विषमताका ही परिणाम होती है। इसमे आत्मरक्षाके प्रयत्नमे आर्तें क्षुब्ध होकर बहुत अधिक लसीका निकालने लगती हैं जिससे बच्चेका शरीर शीघ्र ही शिथिल पड जाता है और प्रायः मृत्यु भी हो जाती है। अगर दूध पिलाना फौरन बंदकर बच्चेके चाहनेपर सिर्फ कुनकुना पानी थोडा-थोडा दिया जाय तो बच्चेके बच जानेकी आशा रहती है।

अच्छी पाचन-शक्तिवाले बच्चे रोज काफी—सेरो—दूध पचा लेते हैं, पर सबका उपयोग नहीं कर सकते, अगर कर सकते तो कुछ ही दिनोंमें उनकी अच्छी बाढ़ हो जाती। पाचनकी तरह अतिरिक्त मात्राका निष्कासन आसान नहीं होता। इससे त्वचा, वृक्को, फुफ्फुसों और आंतोंपर उनकी शक्तिसे अधिक भार पड़ जाता है और इसे बाहर निकालनेमें प्रायः नाक और गलेकी श्लैष्मिक कलासे सहायता लेना आवश्यक हो जाता है। ऐसे ही बच्चोंके सबधमें प्रायः सर्दी 'पकड़' लेनेकी बात कही जाती है, पर दरअसल सर्दी 'पकड़ी' नहीं जाती, बल्कि बच्चोंको खानेको दी जाती है।

कुछ अवस्थाओंमें मल बाहर निकालनेका भार त्वचापर भी पड़ता है और उसकी भी हालत श्लैष्मिक कला—जैसी ही होती है। वह सीमित मात्रामें ही मल बाहर निकाल सकती है इसलिए अधिक मात्रामें विजातीय द्रव्य एकत्र हो जानेपर उसमें शोथ हो जाता है और पहले खुजली होकर पीछे उकवत हो जाता है। बच्चा उसे नोचते-नोचते प्रायः नाखून गड़ा दिया करता है और चेहरा जख्मोंसे भर जाता है। इस हालतमें आहारकी मात्रा कम कर देनेपर उदर और आंतोंमें अम्ल उत्पन्न करनेवाले खमीरका बनना बढ़ हो जाता है, शरीरके पोषणके लिए पर्याप्त आहारका अभिशोषण हो जाता है और त्वचाको केवल अपना साधारण कार्य करना रह जाता है। क्षोभका कारण दूर हो जानेपर चर्मविकार भी शीघ्र ही चला जाता है। इस प्रकारके बच्चेका वजन जितना होना चाहिए उससे बहुत अधिक होता है और मा-बापको आश्चर्य होता है कि ऐसे स्वस्थ बच्चेको रोग क्यों हुआ ?

मानसिक रोग

खिलानेमें समझदारीसे काम न लेनेपर मानसिक रोग भी हो जाते हैं। स्वस्थ बच्चा प्रसन्नचित्त होता है, अस्वस्थ बच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है। चिड़चिड़ापन और क्रोध मानसिक विकृतिके ही लक्षण हैं। क्रोध तो अस्थायी उन्माद ही है। अगर अधिक खिलाना जारी रहे तो मस्तिष्क-विकृति, अपस्मार, उन्माद आदि रोगोंके होनेकी संभावना बढ़ जाती है।

स्वस्थ शरीरमें ही स्वस्थ मस्तिष्क रह सकता है। अगर लोग अपने शरीरकी देखभालपर ध्यान दे, विशेषकर आहारके सबधमें समय बरते तो पागल-खानोंकी जरूरत ही नहीं रहेगी।

बच्चोंको अधिक खिलानेसे एक बड़ी खराबी यह होती है कि उनमें उत्तेजक पदार्थ खानेकी चाट पैदा हो जाती है जो आगे चलकर कई तरहसे शात की जाती है—कुछ लोग तो तवाकू, मदिरा आदिकी सहायता लेते हैं जिनके वे आदी हो जाते हैं और कुछ लोग अति भोजनद्वारा उसे शात करनेकी कोशिश करते हैं। उसकी शाति चाहे जैसे करनेका प्रयत्न किया जाय, पर वह कभी शात होती नहीं, क्योंकि इसके लिए जो कुछ उसे खिलाया जाता है उसीके महारे वह पुष्ट होती और बढ़ती है। जिस तरह अफीम ज्यादा अफीमकी माग करती है और मदिरा अधिक मदिराकी, उसी तरह बार-बार खाते रहनेसे और अधिक खानेकी प्रवृत्ति होती है और इस प्रकार अप्रकृत भूखकी परिणति मृत्युमें ही हुआ करती है।

शिशुओंकी देखभाल

स्थूलकाय बच्चोंको लोग स्वस्थ समझते हैं जो बहुत बड़ी भूल है। बच्चा जितना अधिक मोटा होगा उतनी ही कम आयुमे वह श्मशान-यात्रा-की तैयारी करेगा। जन्मके समय आठ पौंड या इससे अधिक वजन होना इस बातका सूचक है कि मातृत्वके नियमोका उल्लंघन किया गया है। शीघ्र या कुछ विलंबसे इसका फल बच्चे और माताको भी भुगतना पडता है। अधिक वजन स्वास्थ्यके लिए घातक होता है, क्योंकि इसके कारण अदरकी सफाई और आहारका पाचन ठीक तरहसे नहीं हो पाता और इनके न होनेपर स्वास्थ्यका रहना असंभव ही है।

माताका रहन-सहन

जीवन-यापनका ढंग सादा रखना बच्चेके प्रति माताका पवित्र कर्तव्य है। हमेशा आदर्श जीवन व्यतीत करना तो संभव नहीं है, पर हर एक माता सादा भोजन और मनोभावोपर नियंत्रण रख सकती है। उपयुक्त आहार और मानसिक संतुलन बच्चेको स्वास्थ्यवर्द्धक पोषण प्रदान करनेमे बड़े सहायक होते हैं। मांसादिसे भरसक परहेज करते हुए फल और तरकारियां अधिक खाई जाय, रोटी चोकरदार आटेकी हो और अगर चावल खाया जाय तो वह पालिशदार न हो। सफेद चीनी, अचार-मुरब्बो और मिर्च-मसालोका यथासंभव बहिष्कार किया जाय। शुद्ध दूध बच्चे और माताके लिए समान रूपसे लाभदायक होता है। गुरुपाक भोजन और उत्तेजक पेयोंसे भी परहेज किया जाय। सारांश यह कि जहांतक संभव हो माताको अपना खान-पान प्राकृतिक रखना चाहिए। मनकी प्रसन्नताका भी बहुत अधिक महत्त्व है। जो माता परेशान रहा करती है या किसी ध्वसात्मक

भावसे अभिभूत होती है वह अपने बच्चेको अपने दूधकी प्रत्येक बूदके साथ कुछ-न-कुछ विषपान कराती जाती है।

कुछ माताएँ पोषण प्रदान करनेमें समर्थ नहीं होती। इसका विशेष कारण ज्ञानका अभाव ही होता है, क्योंकि सावधानीके साथ जीवन व्यतीत करनेवाली स्त्रियाँ बच्चोंको पोषण प्रदान करनेमें प्रायः समर्थ होती हैं। अगर बोटलसे दूध पिलानेकी चाल बढती गई और तरह-तरहका टीका लगाना बंद नहीं हुआ तो माताओंका दूध पिलाना बंद ही हो जा सकता है। कुछ माताओंको स्तनपान करानेमें बड़े आनंदकी अनुभूति होती है, पर कुछ अपनी शकलमें खराबी आनेके डरसे स्तनपान कराना स्वीकार नहीं करती। बच्चेको प्राकृतिक आहारसे वंचित रखनेका चाहे जो भी कारण हो, मा-बापको यह समझ लेना चाहिए कि इससे बच्चेके स्वास्थ्य और जीवनमें बहुत कमी आ जायगी।

त्वचा आदिकी देख-भाल

आरम्भमें साधारण बच्चा लगभग हमेशा—२०, २२ घंटे— सोता है। उसके साथ किसी तरहकी छेड़-छाड़ नहीं होनी चाहिए। सिर्फ तीन बार दूध और तीन-चार बार बोटलसे पानी पिला दीजिए और उसे साफ, सूखा और उष्ण—तप्त नहीं—रखनेका प्रयत्न कीजिए। बहुतसे बच्चे रोज नहलाये जाते हैं। यह ठीक है, पर नहलानेका काम तेजीसे होना चाहिए। सफाईके लिए स्नानके पहले उबटनका प्रयोग या नहाते समय बेसनका प्रयोग अच्छा है। अगर साबुन इस्तेमाल किया जाय तो वह बहुत मुलायम हो और बदन खूब साफ कर दिया जाय, नहीं तो साबुनके कण छिद्रोंमें रह जाकर उपदाह उत्पन्न करेंगे। जर्म्स, चर्मस्फोट और शोथ ऐसी ही असावधानीके कारण होते हैं। कोई घातुवाली बुकनी या पाउडरका इस्तेमाल न किया जाय। अगर बच्चा सूखा और साफ रखा जाय और उचित पोषण पाता रहे तो उसकी त्वचा भी अच्छी हालतमें रहेगी। अच्छी हवाके अभावमें बच्चोंकी बाढ अच्छी नहीं होती, इसलिए

कमरेमे हवा काफी आती रहे, पर वह ऐसे रास्तेसे आये कि उसका भोंका न लगे। बच्चेके अग मुक्त रखे जाय जिसमे वह स्वच्छदतापूर्वक उनका संचालन कर सके।

फेफड़ोंका व्यायाम

साधारणतः लोग समझते हैं कि फेफड़ोंके व्यायामके लिए बच्चेका रोना आवश्यक है। स्वस्थ और आरामसे रहनेवाला बच्चा कभी नहीं रोयेगा और यह आवश्यक भी नहीं है। फेफड़ोंकी क्रियाके लिए उससे व्यायाम कराना कठिन नहीं है। बच्चे दृढतापूर्वक उगली या छड पकडकर लटक सकते हैं। इससे न रोनेवाले बच्चेको इस प्रकार ऊपर उठा लीजिए और हर बार कुछ मिनट लटकने दीजिए। इससे सीना ऊपर उठेगा और फेफड़ोंका व्यायाम हो जायगा। इस व्यायामसे बच्चोंको आनंद तो मिलता ही है, उनकी शक्ति-वृद्धिके साथ स्वभावमे सुधार भी होता है। रोनेसे बच्चोंका स्वभाव क्रोधी और चिडचिडा हो जाता है। कभी-कभी थोडा रोए तो बुरा नहीं है, पर अधिक रोना कष्ट, रोग या खराबीका ही सूचक है।

दवा न दी जाय

बच्चेको किसी तरहकी दवा मत दीजिए। इससे नुकसानके सिवा कभी कोई फायदा नहीं होता। अगर कभी इसकी जरूरत पड ही जाय तो अपवादके रूपमे अडीका तेल या खनिज लवण-जैसा कोई रेचक पदार्थ दिया जा सकता है। घातुनिर्मित कोई चीज देनेका तो कोई औचित्य ही नहीं सकता। अगर बच्चेको शुद्ध और सयत आहार मिलता रहे तो उसे कभी कब्ज नहीं होगा और अगर कभी हो ही जाय तो एनिमाका प्रयोग बेखटके किया जा सकता है। हा, इतना अवश्य स्मरण रहे कि इन उपचारोंसे आरोग्यलाभ नहीं होता, केवल उपशमन होता है, आरोग्यलाभ तो भूलोंका सुधार और शरीरके अबाध रूपसे कार्य करने योग्य हो जानेपर ही हो सकता है।

प्रदर्शनसे हानि

बच्चेको अकारण तग करते रहना ठीक नहीं। नई अवस्थाके मा-बाप उसे सबको दिखलाते रहनेकी गलती करते हैं और लोग शिष्टाचारके खयालसे उसे 'सर्वश्रेष्ठ' भी कह दिया करते हैं, हाला कि वैसे बच्चे समारमे लाखो होते हैं। बच्चेको चुपचाप रहने देकर उसे सचमुच अच्छा बननेका अवसर दीजिए। प्रदर्शनके कारण बच्चेकी उत्तेजना बढ़ती है जिससे चिड़चिड़ापन आदि विकारोकी नींव पड़ जाती है। शांत वातावरणमे बाढ़ अच्छी होती है। बच्चा जगा रहे तो उससे शांतिपूर्वक बात कीजिए। वह इसी तरह मातृभाषा सीखना आरम्भ करता है। अच्छी भाषाका प्रयोग कीजिए। जो लोग बच्चोकी बोलीमे उससे बात करते हैं वे उसके मार्गमे बाधक होते हैं, क्योंकि उसे उस बोलीको मूलकर पुन टकसाली भाषा सीखनी पड़ेगी।

बुरी आदतोंका सिलसिला

जो अपने रहन-सहनकी खराबी महसूस करते हैं उनमे भी कुछ ही लोग व्यसनोकी श्रृंखलाको तोड़ फेंकनेमे समर्थ हो पाते हैं। बहुत कम लोग स्पष्ट रूपसे यह समझ पाते हैं कि रोग या अकाल मृत्यु बच्चेमे माता-पिता-द्वारा डाली गई बुरी आदतके ही कारण होती हैं और ये माता-पिता भी यह आदत विरासतमे ही पाये होते हैं। इस तरह यह सिलसिला बराबर जारी रहता है और बच्चे मा-बापके पापका फल भोगते हैं। कुशल यही है कि इसमे सुधारकी बहुत कुछ गुजाइश है और अगर माता-पिता अपना रहन-सहन ठीक कर बच्चोके पालन-पोषणमे समझदारीसे काम लें तो यह सिलसिला आगे बढ़नेसे आसानीसे रोका जा सकता है। दृढ़ इच्छा और सकल्पके साथ कभी भी परिवर्तन किया जा सकता है जिसका परिणाम अच्छा ही होगा। विलव करनेका कोई बहाना नहीं हो सकता। गलतिया जितनी अधिक देरतक बनी रहेगी उनपर विजय पाना उतना ही कठिन होगा।

तगड़े और नाजुक बच्चे

मोटे तौरपर बच्चे दो भागोंमें बाटे जा सकते हैं—तगड़े और नाजुक। तगड़े बच्चे तरह-तरहके अतिचारोको सहन कर लेते हैं और कोई बुरा फल प्रत्यक्ष रूपमें नहीं देख पड़ता, पर यह विकारक्षमता भी बाहरी ही होती है। वर्धनशील बच्चे रोग उत्पन्न करनेवाले प्रभावोको जल्द ही और आसानीसे निकाल बाहर करते हैं, पर अगर इस कार्यमें पड़नेवाली बाधा बहुत बड़ी हो तो वे दौड़में परास्त हो जाते हैं।

दूसरी श्रेणीके बच्चे इस तरहके अतिचारको सहन नहीं कर सकते, क्योंकि उनका शरीर इतना कोमल होता है कि थोड़ी-सी अव्यवस्थासे ही उसका सतुलन नष्ट हो जाता है, ऐसे बच्चोकी देख-भालमें तगड़े बच्चोकी अपेक्षा अधिक सावधानी बरतनेकी जरूरत पड़ती है, नहीं तो उनका शरीर कमजोर हो जाता है, नाडी-संस्थान दृढ़ नहीं हो पाता और वे मृत्युके भी शिकार हो जाते हैं।

अच्छा कौन ?

कुछ लोग अपने बच्चोमें और बच्चोकी-सी विशेषता न पाकर बहुत चिंतित रहते हैं। इस तरहकी तुलना करनेमें समय नष्ट करना बड़ी भूल है। जैसे दो पत्तिया या अनाजके दो दाने एक-से नहीं होते उसी तरह दो बच्चे भी एक-से नहीं हो सकते, इसलिए देख-भालमें भी कुछ अंतर होना आवश्यक है। अगर देख-भाल सावधानीके साथ हो तो ये बच्चे भी स्वस्थ हो जाएंगे। ये बच्चे तगड़े बच्चोकी तरह न तो अधिक सर्दी-गरमी बर्दाश्त कर सकते हैं और न अधिक भोजन ही, इसलिए इनके संबंधमें यह देखते रहना आवश्यक है कि इन्हें क्या और कितना आवश्यक है। अगर किसी चीजकी अतिशयता न हो तो इनकी शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ती

जायगी। अगर सच पूछिए तो ऐसे ही बच्चे भाग्यशाली होते हैं, क्योंकि इन्हें अपनी परिमित शक्तिका शीघ्र ही ज्ञान हो जाता है। उनके लिए अतिका फल इतना बुरा होता है कि ये शीघ्र ही मित्याचारका पाठ सीख लेते हैं और यह ज्ञान जीवनपर्यंत इनकी रक्षा करता रहता है।

तगड़े बच्चोंको भी अपनी शक्तिका पता फौरन चल जाता है और वे अपने माता-पिताको भी इसपर इतराते देखते हैं। इसके परिणाम-स्वरूप उनमें यह भ्रात धारणा जड़ पकड़ लेती है कि हम बराबर ऐसे ही बने रहेंगे और किसी बातसे हमारी अधिक बुराई नहीं होगी। इन भ्रममें जीवन-यापन करनेके कारण उनके स्वास्थ्यकी जड़ हिल जाती है, इसलिए माता-पिताको अपने बच्चोंको कार्योंके फलाफलका ज्ञान कराकर यह तथ्य हृदयगम करा देना चाहिए कि जो लोग स्वास्थ्यके पात्र हैं उनका ही स्वास्थ्य स्थायी रूपसे बना रह सकता है। यह सत्य है कि बच्चे इस प्रकारकी शिक्षापर अधिक दिनोत्तक ध्यान नहीं देते, पर माता-पिताके कर्तव्यका पालन तो हो जायगा।

तगड़े बच्चोंको मसूरिका, ज्वर, गलसुआ आदि रोग होते भी हैं तो वे इतनी शीघ्रतासे दूर हो जाते हैं और इतने कम कष्टकर होते हैं कि वे शीघ्र ही मुला दिए जाते हैं। माता-पिता प्रायः यह नहीं जानते कि पोषण-सबधी दोष—विशेषतः अतिभोजनके कारण ही ये रोग होते हैं। प्रायः यह विश्वास किया जाता है कि बच्चोंको ये सब रोग होने ही चाहिए। कुछ माताएँ तो ऐसे रोगोंके लिए अवसर भी प्रदान करती हैं। जिसमें बच्चे इनसे जल्द पार पा जाय।

माता-पिताका अज्ञान

बच्चोंका अस्वस्थ होना माता-पिताके अज्ञान और कर्तव्यकी उपेक्षाका ही सूचक है। बच्चोंके लिए ठीक रहना स्वाभाविक है और उचित अवसर मिले तो वे ठीक रहेंगे भी। अगर उनके खान-पानमें कोई खराबी न हो तो संपर्क होनेपर भी छूत आदिके कारण उन्हें बालरोग नहीं होंगे। किसी

भी कीटाणुमे इतनी शक्ति नहीं जो विकाररहित और स्वस्थ शरीरमे पहुँचकर उसे किसी तरहकी क्षति पहुँचा सके। देख-भालमें लापरवाहीके कारण बच्चोका स्वास्थ्य साराब होनेपर ही, ये तथाकथित कीटाणु शरीरमे अड़्डा जमाते हैं। अगर बच्चोको सयत मात्रामे प्राकृतिक आहार दिया जाता रहे तो रोग उनके पास फटकनेका नाम भी नहीं लेगा।

कुछ माता-पिता भ्रमवश यह विश्वास कर लेते हैं कि वे चाहे जो कुछ खिगते रहकर रोगग्रस्त जानवरोकी लसीकासे बना हुआ टीका या वैक्सीन लगवाकर रोगका आसानीसे निवारण कर लेंगे। यह बात तर्क, व्यवहार-बुद्धि और प्रकृतिके विरुद्ध ही नहीं, असमव भी है। बच्चा हो या सयाना, अगर वह लगातार ज्यादाती करता जाय तो कभी-न-कभी उसका स्वास्थ्य गिर ही जायगा। जिस रोगकी आशका है वह रोग भले ही न हो, दूसरा तो हो ही जायगा।

अकाल मृत्यु क्यों ?

तगडे बच्चे ही बढकर सयाने होनेपर लापरवाह होते हैं और यही कारण है कि सौ वर्षोसि ऊपर चलने योग्य शरीर पाकर भी अधिकाश लोग पचासके पहले ही इस दुनियासे कूच कर जाते हैं। ऐसे ही लोग मीयादी बुखार, गठिया तथा वृक्क, हृदय और यकृतसबधी रोगोके, जो सब-के-सब अति-भोजनके परिणाम हैं, शिकार हुआ करते हैं। वे तो अपनेको स्वस्थ समझते रहते हैं, पर ये रोग बिना कोई खुली चेतावनी दिये ही पहुँच जाते हैं। दरअसल उन्हें सच्चे स्वास्थ्यका ज्ञान ही नहीं होता। उनका स्वास्थ्य कामचलाऊ होता है, कोई भयकर पीडा नहीं होती, पर शरीरकी अवस्था भी साधारण नहीं होती जो स्वच्छ और तीव्र बुद्धिका कारण है। अग्नि-माद्य बराबर बना रहता है जिससे आतोमे गैस बनती रहती है और जीमपर मैल जमा रहता है। अति-भोजनके कारण रक्तचाप भी बहुत बढ जाता है। जब ये तगडे लोग अस्वस्थ होते हैं तो उनके लिए कुछ कर सकना

कठिन ही नहीं, असंभव भी हो जाता है, क्योंकि उनकी आदतें इस कदर मजबूत और उनपर हावी हो गई होती हैं कि वे अपने तरीकोमे जरा भी हेर-फेर नहीं कर सकते। दुबले-पतले लोगोंके दीर्घायु होनेकी अधिक संभावना रहती है, क्योंकि जीवन-यात्राके आरंभमे ही वे सावधानीका पाठ पढ़ लेते हैं। जो प्रसिद्ध व्यक्ति बहुत दिनोत्तक जीवित रहे हैं वे प्रायः दुबले-पतले ही रहे हैं।

दंत-प्रस्फुटन और उनकी रक्षा

दंत-प्रस्फुटन एक स्वाभाविक क्रिया है; उसमें कष्ट उन्हीं बच्चोंको होता है जिनका लालन-पालन अप्राकृतिक ढंगसे होता है। जिन बच्चोंकी माताका स्वास्थ्य खराब रहता है, अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करती एवं अप्राकृतिक भोजन करती हैं उन्हींको दात देरसे और देरतक निकलते हैं।

दांत काटना प्यारका प्रदर्शन नहीं

दात निकलनेपर मसूडोंमें एक प्रकारकी स्वाभाविक खाज-सी चलती है और माताएँ दूध पिलानेके बाद जिन बच्चोंका मुँह और अपना दूध साफ नहीं करती उनमें यह खाज ज्यादा बढ़ जाती है। इसे दूर करनेका सरल उपाय है बच्चेका मुँह साफ करना और उन्हें सेब, नाशपाती, अमरूद-सी कोई कड़ी चीज कुतरनेके लिए देना। चार-पाँच महीनेका होनेपर बच्चेके मसूडोंको कभी-कभी उगलीपर शहद लगाकर यदि धीरे-धीरे मल दिया जाय तो उसके दातोंको निकलनेमें सरलता तो होती ही है खाज भी नहीं आती। इस खाजको मिटानेके लिए बच्चेके काटनेको प्यारका प्रदर्शन समझना अपनेको धोखा देना है।

बच्चे अक्सर बड़े होनेपर भी काटनेकी आदत नहीं छोड़ पाते—अपने नाड़ी-दौर्बल्यके कारण। दुबली, शिथिल और चिड़चिड़ी माँके बच्चे इस रोगके आसानीसे शिकार हो जाते हैं। भरे बदनके, मोटे-चिकने बच्चोंको यह रोग बहुत कम होता है, उनकी नाड़ियोंपर आवश्यक चर्बी रहती है जिससे साधारण-साधारण-सी बातोंसे उनमें उत्तेजना पैदा नहीं होती और न उन्हें उस मुक्त-शक्तिके व्ययके लिए काटने, बकोटने या हाथ-पाव पटकने और रोने-चिल्लानेकी जरूरत होती है। रोगके ये सब लक्षण दुबले, दोषपूर्ण अथवा अपूर्ण भोजनपर पले बच्चोंमें ही पाये जाते हैं।

स्तन-विरतिकी समस्या

स्तन-विरति कोई कठिन समस्या नहीं है। प्रकृतिके प्रागणमे चरने-वाली किस हिरनीको यह सोचना पड़ता है कि वह कब और किस प्रकार अपने बच्चेकी स्तन-विरति कराये ? कौन-सा पक्षी यह सोचता है कि उसे बच्चेको कब चुगाना बंद करना चाहिए ? फिर मनुष्यकी ही इस समस्यासे टक्कर क्यों ? मनुष्य स्वयं समस्याएँ उत्पन्न करता है और उनमें स्वयं उलझकर सुलझनेके लिए छटपटाता है। दंत-प्रस्फुटन आरम्भ हुआ नहीं कि स्तन-विरतिकी समस्या सवार ! दात निकलना आरम्भ होनेका कदापि यह तात्पर्य नहीं है कि बच्चेको माताके दूधकी अब जरूरत नहीं रही। दो या चार दात उसे खाने या चबाने लायक नहीं बना देते। दात निकलना दो वर्षोंतक चलता रहता है और पूरे दात आ जानेपर ही वह पूर्णतया माताका दूध छोड़ सकता है। बच्चेके आठ-दस महीनेके हो जानेपर अर्थात् जब वह कुछ दूसरी चीजें खाने लगता है, कुछ फल-तरकारी चबाने लायक उसके दात हो जाते हैं तब माताके स्तनोमें दूध कम होने लगता है। इस वक्त प्रकृति उसके पूर्ण भोजनका नहीं, आंशिक भोजनका ही इंतजाम करती है और धीरे-धीरे जब बच्चा पूर्णतया बाहरी भोजनपर रहने लगता है, माताके स्तनोका दूध सूख जाता है। फिर स्तन-विरतिकी समस्या कैसी ? बच्चा आसानीसे समझ जाता है, अतः वह अकसर दूध पीना भूलने लगता है और धीरे-धीरे अपने-आप अपनी माँको तग करना बंद कर देता है।

दांतोंकी रक्षा

बच्चेके दातोंकी सुरक्षाका प्रयत्न उनके निकलनेके बहुत पहले—कम-से-कम बारह महीने पहले—आरम्भ हो जाना चाहिए। सुंदर मजबूत दात निकलें इसके लिए शरीरकी अस्थियोंको भरपूर पोषण मिलना चाहिए

और यह पोषण उन्हें उस आहारसे मिलता है जो बच्चेकी माता ग्रहण करती हैं।

बच्चेके मसूडोंमें दातोंकी नीव गर्भावस्थाके सातवें सप्ताहमें ही पड़ जाती है। इसी समयसे माताको करीब सेरमर दूध नित्य पीना आरम्भ करना चाहिए और उसे फल-तरकारियोंका, विशेषतया कुछ नींबूजातीय फलोंका व्यवहार रोज जरूर करना चाहिए जिसमें उसके शरीरमें उन तत्त्वोंकी प्रचुरता रहे जिनसे बच्चेके शरीरकी अस्थिया मजबूत एवं दात सुदृढ और सुंदर बनते हैं।

दांतोंका निर्माण

बढिया अस्थि बनानेवाले तत्त्वोंके अलावा माताके आहारमें विटामिन डी० भी प्रचुर मात्रामे होना चाहिए। यह विटामिन शरीरमें अस्थियोंका ढांचा बनानेमें राजगीरका काम करता है। जिस प्रकार सुंदर घर बनानेके लिए ईंटोंको सजाकर—एक दूसरेपर तरतीबसे—रखना पड़ता है उसी प्रकार विटामिन डी० अस्थिके कोषाणुओंको उचित तादादमें और आवश्यक अवस्थामे रखता है। विटामिन डी० के अभावमें अस्थि बनानेवाले तत्त्व शरीरमें बेतरतीब इकट्ठे हो जाते हैं जिससे अस्थियोंका ढांचा भद्दा—मोटा-पतला एवं सूखा-सा—तैयार होता है जिससे उसपर बननेवाला शरीर सुडौल नहीं हो पाता। गर्भावस्थामे इस विटामिनकी निश्चित रूपसे अधिक मात्रामे जरूरत होती है। वह स्त्रीको सीधे घूपसे अथवा और किसी रीतिसे मिलना ही चाहिए। यदि गर्भिणीको यह विटामिन उचित मात्रामे मिला तो उसके बच्चेके दात जरूर मजबूत किस्मके निकलेंगे और उसका चेहरा भी सुंदर होगा; क्योंकि चेहरेमें दातों और मसूडोंके अंदरकी अस्थियोंके अलावा दो ही अस्थिया होती हैं जो चेहरेको बनाती हैं—गालोंकी अस्थि और नाककी अस्थि। इन दोनों अस्थियोंमें चूना (कैल्सियम) गर्भमें आठवें सप्ताहमें इकट्ठा होने लगता है और इनका सुघडपन एवं स्थिरता

नीचे और ऊपरके जबड़ोपर निर्भर हैं जिनसे ये सबद्ध रहते हैं। अतमे जब बच्चा पैदा होता है तबतक उसकी मा उसके सारे दात बना चुकी होती है जो बच्चेके मसूडोमे छिपे रहते हैं।

इस प्रकार बच्चेको मजबूत एव सुंदर दात देना पूरी तरह माताका काम है, पर इसके लिए माताकी दातसबधी पैतृक संपत्ति भी अच्छी होनी चाहिए। एक प्रसिद्ध वैज्ञानिकका कहना है कि यदि आप बच्चेकी अस्थिया मजबूत बनाना चाहते हैं तो यह काम जब बच्चेके दादा बच्चे रहे तभी शुरू होना चाहिए। इसलिए बच्चेके दातोकी हालत बहुत कुछ बच्चेके दादा एव परदादा के दातोकी हालतपर निर्भर है।

बच्चेका जन्म हो जानेके बाद भोजन एव अन्य नियमोद्वारा बच्चेके दातोको मजबूत बनानेका माताका काम तो पूरा हो जाता है, पर यह काम अब बच्चेके भोजन एव देख-भालके रूपमे फिर शुरू होता है, क्योंकि अब बच्चेको अपने दातोको अपने जबड़ोमेसे मसूडोको काटते हुए निकालना एव बाहर लाना होता है।

दांतोंकी सफाई

बच्चेके दात जब निकलने लगे तब माताको उनकी देखभाल एव सफाई करते रहना चाहिए। उसे एक पतला-सा कपड़ा नित्य जरा-सा नमक मिले पानीमे उबालना चाहिए और उसे अपनी अंगुलीपर लपेटकर बच्चेके दातोको साफ कर देना चाहिए। इससे बच्चेके दात तो साफ हो ही जाते हैं मुहसे पाचक लार भी उचित मात्रामे स्रवित होने लगती है। अतमे जब सारे दात निकल जाय तब बच्चेको उसके तीसरे वर्षमे उन्हें किसी मुलायम दातुन या ब्रशसे स्वयं साफ करना सिखाया जा सकता है।

दातोंके स्वस्थ रहनेके लिए मसूडोका स्वस्थ रहना जरूरी है। मसूडे जब सूज जाते हैं तो उनमे खाद्याश फँसने लगता है और सड़कर दातोको

हानि पहुंचाता है। मसूड़ोंके अस्वस्थ होनेका कारण स्कर्वी रोग है जो भोजन-मे विटामिन 'सी०' के अभावके कारण पैदा होता है; पर जिन बच्चोंको दूधके साथ फलोका रस भी दिया जाता है उनको यह रोग नहीं होता। रोगके कारण भी बच्चोंके मसूड़े सूज जाते हैं, पर यह रोग उन्ही बच्चोंको होता है जिन्हे कनसमेत चावलके बदले छटे सफेद चावल एव चोकरसमेत आटेकी रोटियो और दलियेकी जगह मैदेकी मिठाइया या बिस्कुट खिलाए जाते हैं। कभी-कभी बच्चोंके दातोमे पायरियासे पीडित व्यक्तिके चूमनेसे भी कष्ट हो जाता है। ऐसी अवस्थामे बच्चेकी उचित देख-भाल एव चिकित्सा होनी चाहिए।

चबानेकी कसरत

चबाना भी बच्चेके दातोंको स्वास्थ्य प्रदान करता है। छोटे बच्चोंको या तो तरल अथवा अर्धतरल भोजन दिया जाता है जिससे उन्हे चबानेका मौका नहीं मिलता। इसकी पूर्ति के लिए बच्चे कई चीजें चबाते हैं और कई तो हाथमे आनेवाली प्रत्येक चीजको काटना चाहते हैं। इसका एक वैज्ञानिक कारण है। स्वाभाविक जबड़े, जिनका चबानेसे समुचित विकास हुआ रहता है, कड़ी-से-कड़ी चीजोंको बिना हानिके चबा सकते हैं एव कड़ा खिंचाव तथा दबाव बर्दाश्त कर सकते हैं। वे मजबूत दंत-पेशियोंसे सबद्ध रहते हैं एवं उनपर चमकीला एनामेलकी तरहका एक द्रव्य, जो अच्छी-से-अच्छी धातुसे भी कड़ा और मजबूत होता है, लगा रहता है। इसलिए जबड़ोंके स्वाभाविक विकास और उनसे सबद्ध अस्थियोंको मजबूत बनाने-के लिए चबानेकी कसरत करना आवश्यक है, तभी मुख भी सुंदर बनेगा। चबानेसे बढ़ते हुए दात अपनी जड़ोमे ठीक तरहसे बैठ जाते हैं और वहां रक्त-संचालन भी ठीक तरहसे होता है जिससे मसूड़े भी मजबूत बनते हैं।

हर बच्चेको कोई उपयुक्त चीज चबानेको देनी चाहिए। बच्चेके गलेमे कोई खडकी कड़ी चूसनी सुंदर-से पीतेमे बाधकर लटका दीजिये जिसमे बच्चा जब चाहे उसे चबा सके अन्यथा वह अपने हाथ-पैरका

अगूठा मुहमे डालेगा। कमी-कमी उसे रोटीका कड़ा-सा टुकड़ा दिया जा सकता है ताकि वह उसे चूसता-चवाता रहे, पर इसमें पूरी निगरानी रखनी चाहिए।

एक सालका पूरा होनेपर, जब बच्चेका मुख मोतियोंसे भर जाय, बच्चेको, विशेषकर भोजनके अंतमें, सेब, अमरूद या गाजर आदि फल-तरकारी चवानेको दी जानी चाहिए। इससे चवानेका काम पूरा होनेके साथ-साथ मुख और दात भी साफ रहते हैं।

अमेरिका, इंग्लैंड आदि सभी समुन्नत कहे जानेवाले देशोंके चिकित्सक नई पीढीके लोगोंके दात देखकर चिंतित हैं। उनका कहना है कि अबके नव्वे प्रतिशत लोगोंके दात खराब हैं और छानवे प्रतिशत बच्चोंके दात स्वाभाविक स्थितिमें नहीं हैं। यह अस्वाभाविक अवस्था बच्चोंके ठीक तरह चवाने और उन्हें चवाने योग्य चीज खानेको देनेसे ही बदली जा सकती है। इस बातका प्रत्येक माताके और माता बननेवाली महिलाके गले उतर जाना जरूरी है।

अल्पवयस्क बच्चोंका आहार

अगर बच्चेमे माता-पितासे प्राप्त कोई दोष न हो तो उसके स्वास्थ्य-का अच्छा या बुरा होना बहुत कुछ उसके आहारपर निर्भर है।

आहारके प्रकार

जिस प्रयोजनकी सिद्धिके लिए बच्चोको आहार दिया जाता है उसके तीन विभाग किए जा सकते हैं—(१) उनकी शक्ति बनी रहे, (२) क्षति-की पूर्ति होनेके साथ ही बाढ होती रहे और (३) कार्यक्षमताके साथ रोग-निरोधकी शक्ति पर्याप्त मात्रामे रहे।

जो खाद्य पदार्थ दिए जाते है वे सभी उक्त सभी कार्योंको नही करते; विशेष प्रकारके खाद्य उक्त कार्योंमेसे कोई एक कार्य विशेष रूपसे करते हैं। पहले कार्यकी पूर्ति कार्बोहाइड्रेट वर्गवाले खाद्यसे होती है जिसमें रोटी, आलू, शर्करा, सूखे फल, मक्खन आदि परिगणित होते हैं, दूसरा अर्थात् वृद्धि और क्षति-पूर्तिवाला कार्य प्रोटीन-वर्गके खाद्यसे होता है जिसमे पनीर, दूध, दही, छेना, अडा, गिरी, दाल, मछली और मास हैं।

तीसरा कार्य—कार्यक्षमता और रोग-निरोधकी शक्ति—पहले दोनो-की अपेक्षा कुछ जटिल है। जितने भी खाद्य पदार्थ ग्रहण किए जाते हैं उन सबको इस उद्देश्यकी पूर्तिमे सहायक होना चाहिए, पर अगर छिलका निकालकर उन्हे बारीक किया गया है, मसाले आदि डालकर उन्हे जायके-दार बनाया गया है या काफी भूनकर या अधिक पकाकर तैयार किया गया है तो इस उद्देश्यकी पूर्तिमे वे सहायक नही हो सकते, क्योंकि इस प्रकार तैयार करनेमे उनका रक्षात्मक तत्त्व नष्ट हो जाया करता है। फलो और तरकारियोमे, यदि उन्हे कच्चा खाया जाय तो, खनिज लवण और विटामिन अधिक मात्रामे मिलते हैं, फिर भी केवल तरकारियो

और फलोसे काम नहीं चलता। जब चोकरदार आटे और मधुकी जगह मैदेकी रोटी और दानेदार चीनी खाई जायगी तो अधिक मात्रामे फल-तरकारिया खानेपर भी कार्यक्षमता और रोग-निरोधकी शक्तिका कायम रहना मुश्किल होगा।

संतुलनका अभाव

अगर बच्चोंके आहारमे उपर्युक्त सतुलन न बरता जाय, एक वर्गका भोज्य पदार्थ आवश्यकतासे अधिक और दूसरे वर्गका आवश्यकतासे कम दिया जाय तो उक्त तीनों प्रकारके कार्य समुचित रूपमे संपन्न नहीं होंगे और उनके अस्वस्थ हो जानेकी बहुत अधिक संभावना रहेगी। आवश्यकतासे अधिक खिलाइए या कम, दोनों ही अवस्थाएँ अस्वस्थताका कारण हुआ करती हैं और इनमेसे प्रत्येक दूसरीके बुरे असरको और बढ़ा देती है। आजकल साधारणतः जो खाद्य पदार्थ दिए जाते हैं उनमे ये दोनों बातें मौजूद रहती हैं, इसलिए कम या अधिक मात्रामे बच्चोंमे अस्वस्थताका रहना कोई आश्चर्यकी बात नहीं है।

आजकल बच्चोंको श्वेतसार और शर्करावाले पदार्थ अधिक दिए जाते हैं। अन्य आवश्यक तत्वोंके न होनेसे एक तो यो ही वे हानिकारक हो जाते हैं, दूसरे उन्हें जिस ढंगसे तैयार किया जाता है उसमे उनका सारा खनिज लवण और विटामिन नष्ट हो जाता है। उदाहरणके तौरपर रोटी ही ले लीजिए। चोकरदार आटेकी रोटीमे बी० श्रेणीके विटामिन काफी मात्रामे रहते हैं जो इसे पचानेमे सहायक होते हैं, अगर अधिक मात्रामे खा लीजिए तो भी इसे पचानेके लिए शरीरसे बी० विटामिनका अपहरण नहीं करना पड़ता, पर मैदेकी रोटीमे पचानेवाला बी० विटामिन नाम-मात्रका होता है, इसलिए इसे खानेपर, विशेषकर अधिक मात्रामे खानेपर, पचानेके लिए शरीरका बी० विटामिन लेना पड़ता है जिससे शरीरमे इस विटामिनका अभाव हो जाता है जो कब्ज या नाडी-संस्थानके रोगोंका कारण

होता है ।

जब बच्चेके शरीरमे खनिज लवणों और विटामिनोंकी कमी हो जाती है तो काफी मात्रामे कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन खिलानेपर भी वह सम्यक् रूपमे अपना काम नहीं कर सकता । कार्यक्षमतामे कमी आनेके कारण शरीरमे मल एकत्र होने लग जाता है—ठीक उसी तरह जिस तरह प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रामे खिलानेपर होता है । शक्तिकी इस कमीके कारण जुकाम, कब्ज, खासी, टॉसिलकी वृद्धि, पायरिया आदि रोग हो सकते हैं । बच्चोंके आहारके सबधमे विचार करते समय इस कमीपर ध्यान देना बहुत आवश्यक है ।

उपवासका उद्देश्य

अगर बच्चेमे अस्वस्थता स्पष्ट रूपमे प्रकट हो जाय तो उसके सारे शरीरकी सफाई आवश्यक हो जाती है और इसी स्थलपर उसके उपवासका प्रश्न उपस्थित होता है । शरीरको पुनः सम्यक् रूपमे कार्य करने योग्य बनानेका सबसे अच्छा और सरल उपाय उपवास ही है, फिर भी यह अच्छी तरह समझ लेनेकी बात है कि केवल उपवास सब कुछ नहीं कर लेगा ।

जो कमी होती है वह कई प्रकारकी हो सकती है और वह अधिक मात्रामे भी हो सकती है, इसलिए साधारण स्थितिमे उससे लंबा उपवास कभी न कराया जाय और उपवासके बाद इस प्रकारका भोजन दिया जाय जिसमे कमी बहुत कुछ पूरी हो जाय । इस भोजनमे तरकारिया, फल, चक्कीके चोकरदार आटेकी रोटी और शुद्ध दूध हो । ऐसा भोजन न होनेपर उपवासका सारा प्रभाव नष्ट हो जायगा ।

कुछ लोगोंकी शिकायत है कि बार-बार उपवास करानेपर भी सदीं, खासी आदिसे बच्चेका पिंड नहीं छूटता; किंतु बार-बार उपवास कराना भी ठीक नहीं है; क्योंकि उपवासका मतलब यह नहीं है कि एक बार करानेपर जितना लाभ हुआ तीन बार करानेपर उसका तिगुना लाभ होगा ।

प्रायः इसका परिणाम उलटा भी हो जाता है; क्योंकि बच्चेको अपना स्वास्थ्य बनाए रखकर बढ़ना भी है। एक उपवास करनेके बाद दूसरा उपवास कमीकी मात्रा और बढ़ा दे सकता है जिससे स्थिति ऐसी खराब हो जा सकती है कि विकार जितना हानिकारक होता उससे कहीं अधिक हानिकारक उपवास हो जाता है।

तीव्र रोगमें तापमान बढ़ा हुआ होनेपर उपवास अनिवार्य हो जाता है, जीर्ण रोगोंमें उपवास और उसके अनंतर युक्त-आहार स्वास्थ्य-लाभमें विशेष रूपसे सहायक होता है। बच्चेको बार-बार उपवास न कराया जाय; अगर उनका खान-पान ठीक रहे तो उपवासकी जरूरत भी महसूस न होगी।

आहारमें क्या और क्या नहीं ?

एक वर्षकी अवस्था हो जानेपर प्रायः बच्चेका स्तन-पान बढ़ होने लगता है। साधारण बच्चेको इसकी उतनी जरूरत भी नहीं रहती, क्योंकि इस अवस्थामें उन्हें गायका दूध और श्वेतसार पचाने योग्य शक्ति प्राप्त हो जाती है। इस समय सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि बच्चेको कैसे खिलाया जाय, क्योंकि बड़ी-बड़ी भूलें होती रहनेपर रोगका होना निश्चित होता है। दो वर्षकी अवस्था होनेतक बच्चेका सर्वोत्तम आहार गायका दूध और पूर्ण गेहूँ है, और कोई चीज खिलानेकी जरूरत नहीं है। बच्चेका भोजन जितना सादा और प्राकृतिक होगा उतना ही उसके स्वास्थ्यके लिए अच्छा होगा।

उन्हें कुछ-न-कुछ खाते रहनेके लिए न देकर अधिक-से-अधिक तीन बार खिलाया जाय। पकवान-मिठाई कभी न दी जाय और फल दिनभर खाते रहने और जायका लेनेकी चीज न मानकर आहार माना जाय। अगर उन्हें नाश्तेका आदी न बनाया जाय तो उन्हें इसकी चाह भी न होगी।

बच्चोको भरसक दानेदार चीनी न दी जाय, क्योंकि इससे उनकी रुचि विकृत हो जाती है और बादमे तरह-तरहकी परेशानिया होती हैं। खाद्य पदार्थकी दृष्टिसे भी यह अच्छी नहीं होती। मिर्च-मसाले आदि खानेपर तो यह विकृति और बढ़ जाती है। वे इनके इस कदर आदी हो जाते हैं कि न तो उन्हें सादे खाद्य पदार्थोंके स्वादका ज्ञान होता है और न वे उन्हें खाना ही स्वीकार करते हैं। फलों आदिकी ओर भी उनकी प्रवृत्ति नहीं होती। परिणामस्वरूप वे प्राकृतिक लवणसे वंचित हो जाते हैं और यही स्वास्थ्य खराब होनेका मुख्य कारण होता है। साधारण व्यक्तियोंको ऐसे बच्चे स्वस्थ जान पड़ते हैं, पर दरअसल उनका स्वास्थ्य जैसा होना चाहिए उसका आधा भी नहीं होता।

मादक द्रव्योंसे हानि

बच्चोको कहवा या चाय कभी न दी जाय। बड़ोको भी इनसे नुकसान पहुंचता है। इनसे बच्चोकी बाढ मद पड़ जाती है और इनसे प्राप्त होनेवाली क्षणिक उत्तेजना और सुस्थता नाडी-संस्थानके लिए बहुत हानिकारक होती है। बढ़ते हुए बच्चेके लिए तो कहवा तबाकूकी ही तरह हानिकारक होता है।

मद्य पिलानेके सबधमे चेतावनी देना कुछ लोगोंको अजीब-सा मालूम होगा, पर बहुतसे लोग दर्द होनेकी हालतमे तथा इस तरहके अन्य अवसरोंपर मद्य पिला दिया करते हैं। ऐसे बच्चे जल्द ही मृत्युके शिकार हो जाते हैं। कुछ लोग निश्चित होकर काम करने तथा उनके कारण होनेवाली परेशानियोंसे बचनेके लिए अफीम आदि खिलाकर उन्हें सुला देते हैं, पर बच्चे इस प्रकारके द्रव्योंको सहन नहीं कर सकते और इसके परिणामस्वरूप बहुतसे बच्चे ऐसी नीदमे सोते हैं कि फिर कभी जागनेका नाम ही नहीं लेते। बच्चोको ऐसी चीजें न खिलानेका नियम ही बना लीजिए और हमेशा याद रखिए कि बच्चोको शांत करनेवाली चीजें विषैली ही होती

हैं। जिन बच्चोंकी देख-भाल अच्छी होती है उन्हें ऐसी चीजोंके सहारे शात रखनेकी आवश्यकता भी नहीं प्रतीत होती।

नमक-मसाले-चीनी देनेकी जरूरत नहीं

बच्चोंको नमक देनेकी भी आवश्यकता नहीं है, हालांकि अल्पवय मात्रामे वह हानिकारक भी नहीं होगा। नमक खाना भी एक आदत है और जब इसमे अति होती है तो इससे बहुत-सी बुराईया पैदा होती हैं।

चीनी-मिसरीके बदले बच्चोंको शहद, अजीर, खजूर, किशमिश आदि मीठे फल या इनको भिगो या उबालकर निकाला हुआ रस दिया जा सकता है। जिन बच्चोंको ये फल मिलते हैं उन्हें चीनीकी चाह भी नहीं होती। इन्हें वे कृत्रिम चीनीसे अधिक पसंद करते और ये फल श्वेतसारीय खाद्य पदार्थोंका स्थान भी ग्रहण कर लेते हैं।

खाद्य पदार्थ

खाद्य पदार्थोंके पोषक तत्वोंके संवर्धनमे बहुत कम लोगोंको जानकारी होती है। बच्चोंको लवण, प्रोटीन, शर्करा, चिकनाई और शर्कराके अभावमे श्वेतसारकी आवश्यकता होती है। दूधमे श्वेतसारके अतिरिक्त और सब पदार्थ होते हैं। एक बारके भोजनमे सिर्फ फल रहे और दो बार श्वेतसार-वाले पदार्थ दिये जाय। दूध इन सबके साथ या एक या दो बार दिया जा सकता है, पर मात्रा अधिक न हो, क्योंकि वह स्वयं पूरा आहार है।

दो वर्षकी अवस्था होनेतक श्वेतसार केवल पूर्ण गेहूँके रूपमे दिया जाय। मैदेकी रोटी न दी जाय, क्योंकि इससे न तो पोषण प्राप्त होता है और न सतुष्टि ही। यह इतने स्वादहीन, नीरस और गेहूँके प्राकृतिक लवणसे वंचित होता है कि सतुष्टिके लिए इसे अधिक मात्रामे खाना आवश्यक हो जाता है। चोकरदार आटेकी बनी चीजोंकी थोड़ी मात्रासे ही बच्चे सतुष्ट हो जायगे, पर मैदेकी चीजें अधिक मात्रासे खानेसे भी

न होगे। चावलके सबधमे भी यही बात है। लाल चावल पालिशदार चावलसे इतना अच्छा होता है कि दोनोमे कोई तुलना ही नहीं हो सकती।

दूसरा वर्ष पूरा हो जानेपर श्वेतसारकी और चीजें दी जा सकती हैं, पर वे ऐसे रूपमे दी जाय कि बच्चोंको उन्हें खूब चवानेके लिए बाध्य होना पड़े। दूध ऐसे पदार्थोंके साथ न देकर पहले या पीछे दिया जाय। श्वेतसार-वाले पदार्थोंके साथ अम्लवाले फल कभी न दिये जाय। केवल मजबूत और खुली हवामे रहनेवाले बच्चे ऐसा योग बर्दाश्त कर सकते हैं, कमजोर बच्चोंके लिए यह योग हानिकर होता है, पर इसका मतलब यह भी नहीं है कि पुष्ट बच्चोंको यह योग बराबर या बार-बार दिया जाता रहे। फल खाकर दूध पीना अच्छा भोजन है। फलके साथ चीनी न दी जाय। अगर बच्चे शर्करा पसंद करते हो तो भी मीठे फल दीजिए।

डेढ सालकी अवस्था होनेतक बच्चोंको चवाना सीख जाना चाहिए। मीठे फलोंको चवाना आवश्यक है इसलिए उनके चवाने योग्य न होनेतक उन्हें सिर्फ उनका रस दिया जाय। केला भी चवाने योग्य होने पर ही देना चाहिए। कच्चे केलेमे श्वेतसार ही होता है, पर पकनेपर श्वेतसार नामका ही रह जाता है।

अगर बच्चोंको मास खानेका चस्का न पड़े तो यह उनके लिए कल्याणकर ही होगा। चार सालकी अवस्था होनेके पहले तो मास देनेका खयाल भी नहीं करना चाहिए। बच्चोंके लिए अडा माससे अच्छा होता है, पर उन्हें देना आवश्यक नहीं है। दूधसे उन्हें काफी प्रोटीन मिल जायगा। पहले बहुत थोड़ी मात्रामे ही अडा दिया जाय, दूधके साथ अडा कभी न दिया जाय, हा, फलो और तरकारियोंके साथ दिया जा सकता है। दूधके साथ अडा देनेपर प्रोटीनकी मात्रा बहुत बढ़ जाती है जिससे रोग उत्पन्न हो सकता है।

गिरी भी खूब चवानेकी आदत होनेपर ही दी जानी चाहिए। इसका योग भी अडे-जैसा ही हो। छह सालसे कमके बच्चोंको एक-सवा तोलेतक

गिरी दी जा सकती है। बच्चे गिरी बहुत कम चबाते हैं इसलिए अधिक मात्रामे कमी न दी जाय। दो सालकी अवस्था होनेके पहले मक्खन या घी भी न दिया जाय। मक्खन आसानीसे पच तो जाता है, पर घनीभूत होता है। दूधसे ही काफी चिकनाई मिल जायगी।

मात्रा क्या हो ?

यह प्रश्न पुन उपस्थित होता है कि बच्चोको कितना खिलाया जाय। इसका उत्तर हम नहीं दे सकते, केवल इतना कह सकते हैं कि तीन बारके भोजनमे उन्हें पूरा पोषण मिल जायगा। कुछ लोगोको विष भी सह्य हो जाता है और कुछ दिनोतक इसका कोई बुरा फल प्रत्यक्ष नहीं होता, पर अगर उसका सेवन जारी रहे तो वह बरबाद करके ही छोड़ता है। अतिभोजनका भी यही हाल है।

अस्वस्थताके चिह्न

मा-बाप अपने बच्चेकी हालत खूब समझते हैं और माताको तो आगतुक खतरेको समझने योग्य होना ही चाहिए। अगर बच्चेके स्वभावमे कोई अंतर देख पड़े तो वह रोगका ही सूचक होगा। कुछ बच्चोका स्वभाव रोग होनेके पूर्व बहुत मधुर हो जाता है, पर अधिकांश इतने चिड़चिड़े हो जाते हैं कि सारे परिवारकी जिंदगी हराम कर देते हैं। रोगका हमला होनेके पहले सास गदी और गरम निकलने लगती है, जीभका रंग बदल जाता है और चेहरा तमतमा जाता है। चिह्न चाहे जैसे भी प्रकट हो खिलाना फौरन बंद कर दीजिए। इससे रोगकी प्रगति रुक जायगी। ये चिह्न खराब पाचनके ही सूचक होते हैं। अग्निमाद्यकी अवस्थामे खिलाना बहुत बड़ी गलती है और निर्दयताका काम है, क्योंकि इससे कष्ट बहुत बढ़ जाता है। अनुचित भोजनसे ही ये चिह्न प्रकट होते हैं और अति-भोजन ही मुख्य कारण होता है। इसका उपाय भी बहुत साधारण है—कम खिलाना।

जीभपर मैल जमना अतिभोजनका ही परिणाम है। अगर जीभ साफ है तो समझिए कि पाचनक्रिया ठीक तरहसे हो रही है; अगर साफ न हो और रंग गुलाबी लाल हो तो यह अतिभोजनका सूचक होगा, अतः जीभ साफ न होनेतक मात्रा घटाये रखिए। अगर जीभके पार्श्व और अग्र भागमें दाने निकले हो तो यह महास्रोतके क्षोभका कारण होगा और इसके लिए भी आहारकी मात्रा कम करना आवश्यक है।

अगर मा-बाप इन सकेतोपर ध्यान दे तो उन्हें बच्चेके आहारकी उचित मात्राका शीघ्र ही ज्ञान हो जायगा। बच्चेका स्वास्थ्य खराब होना उनके अज्ञान और असफलताका ही परिचायक होगा।

तीन वर्षकी अवस्था हो जानेपर बच्चोको सलाद अर्थात् कच्ची तरकारिया जैसे गाजर, टमाटर, पालक, खीरा, ककड़ी आदि भी दिया जा सकता है, क्योंकि इस अवस्थामें वे खूब चबाकर खाने योग्य हो जाते हैं। सात-आठकी अवस्था हो जानेपर वे मा-बापका आहार मजेमें अपना सकते हैं, बशर्ते कि उनका आहार सादा हो। उत्तेजक आहार मिलनेपर या भोजनकी मात्रा अधिक होनेपर उनमें यौन-प्रवृत्ति समयसे पहले ही उत्पन्न हो जाती है और वे लुक-छिपकर और कमी-कमी प्रकट रूपमें भी बुरे काम करने लगते हैं। अगर मा-बापका खान-पान सादा न हो तो बच्चोका सयत और सादा आहार कुछ दिन और चलाया जाय जिसमें वे उसके अच्छी तरह आदी हो जाय। हमेशा याद रखिए कि सादगी और सयम ही बच्चोकी सतोषजनक प्रगतिका मूलमंत्र है।

बच्चोंकी सुरक्षा

शिशुओंकी स्वास्थ्यकी देख-भालका यह अमिप्राय है कि उनके आहार, स्वच्छता तथा उनके निमित्त किए जानेवाले प्रत्येक कार्यमें उनकी स्वास्थ्य-रक्षाका पूरा-पूरा ध्यान रखा जाय। पाश्चात्य देशोंमें, राष्ट्रके भावी नागरिक होनेके विचारसे बच्चोंके लालन-पालनपर बहुत अधिक ध्यान दिया जाता है, पर अज्ञान और निर्धनताके कारण भारतमें माताएँ बच्चोंकी ओर समुचित ध्यान नहीं दे पाती जिसका परिणाम यह होता है कि ससारके अन्य देशोंकी अपेक्षा अधिक बच्चे यहाँ रोग और मृत्युके शिकार हुआ करते हैं।

गिरना और ठोकर लगना

घरमें रोज छोटी-मोटी कितनी ही घटनाओंके घटित होनेका खतरा बना रहता है। शुरू-शुरूमें खड़ा होकर चलनेका प्रयत्न करते समय या घरमें रखी किसी चीजसे ठोकर खाकर बच्चे प्रायः गिरते हैं। आमतौरसे लोगोंकी यह धारणा है कि अगर बच्चा चलते समय किसी चीजसे उलझकर या ठोकर खाकर गिरता है तो यह तो उसके चलना सीखनेकी प्रक्रियाका एक अगमात्र है। यह ठीक है, पर उसी हालतमें जब उसे ऐसी घटनाओंका बार-बार शिकार न होना पड़े, क्योंकि बार-बार ऐसा होनेपर उसका नाडी-संस्थान कमजोर पड़ जायगा और उसके मनमें अनिश्चयकी भावना बद्ध-मूल हो जायगी।

यों तो ऐसे बहुत कम लोग होंगे जिनके कमरोंमें सगमरमरका फर्श हो या पालिशदार गच्च हो, पर जिनके कमरे ऐसे हों उनको फिसलकर गिरते रहनेसे बच्चोंकी बचानेके लिए कमरोंमें साफ दरी या जाजिम बिछवा देनी

चाहिए। अगर जमीन कच्ची है तो वह साफ और सूखी रहनी चाहिए वरना बच्चेके स्वास्थ्यपर इसका बहुत बुरा असर होगा। कुछ लोग चलना आरम्भ करनेके पहलेसे ही बच्चेको जूते-मोजे पहनाने लगते हैं। अच्छा तो यह है कि उन्हें ये चीजें पहनाई ही न जाय, अगर पहनायी भी जाय तो दो बातोंपर विशेष रूपसे ध्यान दिया जाय—एक तो यह कि जूतेकी बनावट ऐसी हो कि वह बच्चेके सीधा खड़ा होकर चलनेमें सहायक हो और दूसरी यह कि वह ऐसा कसा न हो कि पैरके विकासमें बाधक हो। पैट या पाजामा पहनानेपर वह कमरकी पट्टीसे न बाधा जाय, क्योंकि ढीला पड जानेपर वह बच्चेके गिरनेका कारण होगा, इसलिए पट्टी गलेवाली ही लगाई जाय।

बच्चोंकी इस अवस्थामें गाड़ीनुमा खिलौना उन्हें गिरनेसे बचाने और चलनेमें भी सहायक हो सकता है, पर यह भी उन्हें बहुत दिनोत्तक मदद नहीं दे सकता। आरम्भमें तो वे इसकी ओर बहुत आकृष्ट होते हैं, पर पाच-सात दिनोंमें ही इसकी ओरसे उन्हें विरक्ति हो जाती है और स्वतन्त्र रूपसे चलने-फिरनेका प्रयास करने लगते हैं। इस हालतमें घरके सामानके सबधमें काफी सावधान रहनेकी जरूरत है। घरमें ऐसी कोई नोकदार चीजें या मेज न हो जिसकी ऊंचाई बच्चेके बराबर हो। चलने-फिरनेकी धुनमें बच्चे ऐसी चीजोंकी ओर ध्यान नहीं देते और टकराकर सिर घायल कर लेते हैं। साहसिक कार्योंकी ओर बच्चोंकी बहुत अधिक प्रवृत्ति हुआ करती है इसलिए कमरेकी सजावटका खयाल छोड़कर खतरेकी सभी चीजोंको अन्यत्र रख देना चाहिए या इस प्रकार रखना चाहिए कि चोट या ठोकर लगनेकी सम्भावना न रहे।

बिजली और सीढ़ियां

शहरके बच्चोंके लिए बिजली और सीढ़िया कम खतरनाक नहीं हुआ करती। सीढ़ियों और छतसे गिरकर आहत हुए बच्चे प्रायः अस्पताल पहुंचते देखे जाते हैं जिनमेंसे अधिकांशकी चोट घातक ही हुआ करती है।

अचानक घटना हो जानेके बाद कही लोगोकी खतरेका ज्ञान हो पाता है। बिजलीका प्लग इतनी कम ऊँचाईपर न हो कि बच्चेका हाथ आसानीसे पहुँच जाय; क्योंकि चमकीली और आकर्षक वस्तु देखनेपर अपनेको रोक सकना उसके लिए समभव नहीं होता। प्रथम सतान घटनाओंका शिकार अधिक होती है, क्योंकि माताको बच्चेकी प्रकृति और उसकी प्रगतिका विशेष अनुभव नहीं रहता। बच्चा अभी भोजनालयमें शांतिपूर्वक बैठा दिखाई देगा और दूसरे ही क्षण, माताका ध्यान हटते ही सीढियाँ चढ़ता हुआ या उनसे लड़कता दिखाई देगा। बच्चेके पास ऐसा कोई साधन तो होता नहीं कि वह आपको पहले ही बतला दे कि अब वह क्या करना चाहता है, इसलिए सीढियोंका मार्ग बदकर या और कोई ऐसा उपाय कर खतरा दूर कर देना चाहिए।

आग और जल

आग और जल भी प्रायः खतरे का कारण हुआ करते हैं। प्रकाशके चमकसे आकृष्ट होकर बच्चे उसकी तरफ बढ़ी तेजीसे बढ़ते हैं। गरम दूध और जल भी खतरा कर बैठते हैं। इन सब चीजोंसे उन्हें दूर ही रखना अच्छा है। उनको शांत बैठे देखकर इस भ्रममें न रहिए कि वे उनमें हाथ न डालेंगे। हीज, कुएँ और तालाबके पास भी वे न रखे जाय। वे कुतूहल-वश उनकी ओर आकृष्ट हो अपनेको धीरे-धीरे डाल दे सकते हैं। बागमें भी बच्चेको अकेला छोड़ना ठीक नहीं। अगर घासपर शांत बैठा हो तो वह इससे ही सतुष्ट न होकर मौका मिलते ही कोई अनिष्टकर पदार्थ चटपट मुँहमें डाल ले सकता है।

जबतक बच्चा पाँच-सात महीनेका न हो जाय, उसके सिरके नीचे तकियेका सहारा भूलकर भी न दें। तकियेसे उसे साँस लेनेमें कठिनाई होती है और कभी-कभी दम घुट जानेकी भी आशंका रहती है। विस्तर-पर सपाट लिटा देना ही उसके लिए स्वास्थ्यकर होता है। हाँ, उसके सोते

समय चारपाईपर अगल-बगल कुछ रोक अवश्य हो जिसमे उसके लुढ़ककर गिरनेकी संभावना न रहे। कपडेमे सेपिटपिन न लगाई जाय; क्योंकि वह आसानीसे निकालकर मुहमे पहुंचाई जा सकती है। सर्दीसे बचानेके खयालसे गुलूबद देना भी ठीक नहीं, क्योंकि वह बारबार जमीनपर गिरकर गदा होता रहता है और बच्चे उसे मुहमे डालकर जमीनकी गदगी अंदर पहुंचाया करते हैं। अगर आहार, निद्रा आदिकी आवश्यकतापर समुचित ध्यान दिया जाय तो सर्दीसे बचानेके लिए गुलूबदकी कोई आवश्यकता भी नहीं रहेगी।

छोटे खिलौने, छुरी आदि

बच्चोके जीवनमे एक ऐसी अवस्था भी आती है जब वे प्रत्येक वस्तु मुहमे डाल लिया करते हैं; इसलिए मुद्रा, मनका या इस आकारका कोई खिलौना उन्हें नहीं देना चाहिए जिसे वे मुहमे डालकर गलेमे फसा लें। बच्चे प्रायः चने या मटरका दाना नाकमे घुसाकर ऊपर चढ़ा लिया करते हैं जिसे निकालनेके लिए डाक्टरकी सहायता लेनी पड़ती है। अगर मिठाई दी जाय तो टुकड़े या चूर करके दी जाय जिसमे वे एक ही बारमे गलेके नीचे उतारनेकी कोशिशमे गला न रूध लें। सूजा, छुरी, कैंची आदि उनकी दृष्टि और पहुंचसे बिलकुल परे रहनी चाहिए, क्योंकि मौका मिलते ही वे उनका उलट्टे-सीधे, जगह-बेजगह प्रयोग करने लग जाते हैं। इस स्थलपर एक पड़ोसी सज्जनकी बात याद आ रही है। उनके शैशवकालमे एक बार उनके पिता सूजेसे किसी अखबारकी फाइल लगा रहे थे और वे बैठे-बैठे अपने पिताका यह कार्य देख रहे थे। किसी जरूरी कामसे पिताके हटनेपर उन्हें सूजेका प्रयोग करनेकी सूझी और अखबार या और किसी चीजपर प्रयोग न कर अपनी एक आखपर ही कर लिया जिसके फलस्वरूप वे जीवनभरके लिए एकाक्ष हो गए हैं।

स्थान और परिस्थितिके अनुसार ऐसे और भी कई खतरेके कारण हो

सकते हैं। समव है, ये दुर्घटनाएँ घटित न हों, पर घटित नहीं होगी, ऐसा भी नहीं कहा जा सकता। इसलिए माताको बच्चेके सबधमें सर्वदा सतर्क रहना चाहिए। कहा जा सकता है कि वह अपने सिरमें पीछेकी ओर दो आखें नहीं बढा ले सकती कि हमेशा बच्चेको देखती रह सके। हम मानते हैं कि गृहिणीके लिए गृहकार्योंको करते हुए बच्चेकी हर एक हरकतपर नजर रखना समव नहीं हो सकता, पर यह तो हो ही सकता है कि घरको और बच्चेको भी बहुत कुछ ऐसी स्थितिमें रखा जाय कि खतरेकी बहुत कम संभावना रहे। बच्चेकी सुरक्षासे बढकर किसी पारिवारिक या घरेलू कार्यका महत्त्व नहीं हो सकता।

बच्चेके प्रथम दो वर्ष

नवजात शिशु कितना असहाय होता है और अपने तथा ससारके बारेमे कितना अनभिज्ञ, इसके बारेमे आपने कभी सोचा है ? अपने अगो-पर उसका करीब-करीब कोई अधिकार नहीं होता, अपनी आखोको वह चीजोपर जमा नहीं पाता, उसके कानमे जो आवाज पडती है उसका वह अर्थ नहीं समझता, न वह दुर्गंध-सुगंधमे ही कोई अंतर कर पाता है। उसकी रसनेंद्रियको स्वादका पता नहीं होता और स्पर्शेन्द्रिय भी सर्वथा अविकसित होती हैं। ऐसे अविकसित ज्ञानेन्द्रियवाले बच्चेको तो मनुष्य ही न कहना चाहिए। मनुष्य शब्द पूर्णताका बोधक है। बच्चा मनुष्य बननेके रास्तेपर होता है। यह सही है कि मनुष्यको मनुष्यकी सज्ञा दिलानेवाली ज्ञानेन्द्रियो-का नवजात शिशु स्वामी नहीं होता, पर आप लौकी या कुम्हड़ेसे उसकी तुलना नहीं कर सकते। बच्चेमे चेतना होती है, नैसर्गिकबुद्धि उसका पथ-प्रदर्शन करती है, जिसकी प्रेरणाके अनुसार वह अपने सारे कार्य करता है। नैसर्गिकबुद्धि निम्नलिखित बातोंसे प्रकट होती है —

भूख—जब भूख लगती है तो वह रोने लगता है, वह रोते-रोते अपने-को थका डाल सकता है।

भय—बच्चेको तीन प्रकारका भय होता है—जोरकी आवाजका, गिरनेका और दर्दका।

क्रोध—हिलने-डुलने, हाथ-पैर फेंकनेकी कठिनाई होनेपर बच्चेको बडा क्रोध आता है। जबरदस्ती पकड़े रहनेपर वह क्रोधके मारे कापने-सा लगता है।

प्रेम—हलराने-दुलरानेपर प्रेमकी किरणें बच्चोंके मुखपर प्रस्फुटित होने लगती हैं।

भयका आरंभ

नये पैदा हुए बच्चेका यह सही चित्र है। इतनी-सी पूजी लेकर बच्चा पैदा होता है और उसकी उस पूजीको बढ़ाकर हमें उसे भविष्यका मनुष्य बनाना होता है और उसकी इस पूजीका हम कैसा उपयोग करते हैं इसीपर उसका भविष्य निर्भर है। बच्चेके बनने-बिगड़नेका बहुत कुछ काम उसके जीवनके प्रथम दो वर्षोंमें ही समाप्त हो जाता है। बच्चेकी इस प्राथमिक शिक्षाके सबधमें हमारे समाजमें अनेक गलत धारणाएं घर कर गई हैं जिनकी वजहसे बच्चेको बहुत नुकसान होता है, यहातक कि उसकी नाडियां दुर्बल हो जाती हैं। उदाहरणके लिए—हम सभी जानते हैं कि, बच्चेको तेज, कड़ी आवाजसे भय मालूम होता है और कोई माता, जो नियमकी लंकीरकी फकीर है, इसलिए कि बच्चेको रातभर चुपचाप सोनेकी आदत पड़े, रातको एक निश्चित वक्तपर रोशनी बुझा देती है। दूसरी ही रातको बत्ती बुझानेके थोड़ी देर बाद बिजली कड़कने लगती है और बादल गरजने लगते हैं। बच्चा अघेरेमें अपनी माको देख नहीं पाता, वह समझता है कि कमरेमें या अपने बिछावनपर वह अकेला ही है। फिर बादल गरजते हैं, बच्चा भयसे सहम जाता है, वह आख फाड़-फाड़कर देखता है, पर उसे चारों ओर अघेरा-ही-अघेरा नजर आता है। उसे अघकार भय लगने लगता है, वह अघकारको ही उस भयकर शब्दका कारण समझता है और रोने-चिल्लाने लगता है। माता इसे समझ नहीं पाती, इस विशेष रुदनपर ध्यान नहीं देती और वह सोचती है कि बच्चा यो ही रो रहा है, चिल्ला-चिल्लाकर, अपने आप चुप हो जायगा, पर भय एक शक्तिशाली राक्षसके समान है—बच्चा उसके डरके मारे जोर-जोरसे चिल्लाता ही रहता है और जब कभी अघेरेमें वह जागता है अघेरेके डरसे रोने लगता है। इस प्रकार दो-चार बार रोनेपर मा समझ लेती है कि बच्चेका ऐसा स्वभाव ही पड़ गया है। वह दिन-रात गोदमें रहनेके लिए जिद करने लग गया है और

बच्चा जिद्दी न हो जाय इसलिए माँ उसके रोनेपर ध्यान नहीं देना चाहती। बच्चा रोते-रोते थक जाता है, उसकी नाडियाँ विच्छिन्न हो जाती हैं। ऊपरसे उसे अपनी माँका क्रोध भी सहना पड़ता है। कभी-कभी उसकी माँ उसके चिल्लानेपर क्रुद्ध होकर उसे उठा लेती है और क्रोधमें प्यार तो होता ही नहीं, यो ही हिलाती-डुलाती है। भला इससे बच्चा चुप हो सकता है? माँको अधिक क्रोध आता है और वह उसे बिछावनपर पटक देती है जिससे बच्चेका रहा-सहा नालीबल भी नष्ट हो जाता है।

देखा आपने, बच्चा तो घड-घड, तडतड़की आवाजसे धवराकर उठा, उसे अंधेरा ही अंधेरा दिखाई दिया, वह डरा और सहायताके लिए चिल्लाया; पर 'मागी रोटी, मिली लाठी'के अनुसार जब उसे रक्षा और प्यारके बदले झुंझोर और क्रोध मिला और उससे जो बच्चेका मात्र आधार है तो उसे एक और बड़े भयने घेर लिया। यह नया डर मृत्युसे भी अधिक भयावह होता है। वह अपनी माँसे ही डरने लगता है, और संभवतः वह जन्मभर अधिकारसे डरता रहेगा और साथ-साथ अपनी माँसे भी। ये ही बच्चे बढकर कायर, डरपोक, निराश, स्वाभिमानरहित व्यक्तियोंके रूपमें हमारे सामने आते हैं। उनमें किसी प्रकारका आत्म-विश्वास नहीं होता, और बिना आत्म-विश्वासके भला जीवनकी किसी दिशामें भी कोई सफलता मिलती है? सबसे बुरी बात यह होती है कि उनमें उस प्यारका माद्दा नहीं रह जाता जिसपर कोई विश्वास कर सके; अतः वे भावुकोका-सा जीवन व्यतीत करते हैं और फलस्वरूप दुःख और असफलताएँ उनके पल्ले पड़ती हैं।

स्वार्थपरता क्यों ?

क्या आपने उस माँताके भी दर्शन किये हैं जिसने अपने बच्चेपर अपने जीवनको न्योछावर कर दिया है और ऐसा करना उसके लिए उतना ही स्वाभाविक है जितना सास लेना? वह अपने बच्चेके लिए हर तरहका

इतजाम रखती है, वह अपने लाडलेको खिलाती है, हँसाती है, कसरत कराती है। उसका बच्चा, जिससे जो चाहे, कह सकता है। घरका हर एक आदमी उसकी सेवामे हाजिर रहता है। बच्चा अधिकारीकी तरह रहता है और सब लोग उसके मातहत बनकर।

ऐसा बच्चा आगे चलकर घमडी निकलता है। उसे किसी प्रकारका भय नहीं होता, आत्म-विश्वास और बड़ना उसके व्यक्तित्वकी विशेषता होती है। वह बेहद खुदगर्ज होता है। उसे तो यही सिखाया गया है न, कि दुनिया उसकी सेवा करनेके लिए ही बनी है। आजके सफल जीवन व्यतीत करते दिखाई देनेवाले बहुतसे लोग ऐसी ही शिशु-शिक्षाकी गलीसे गुजरते हैं। वे दुनियामे जो मिले उसे हड़पते रहते हैं, उन्हें दूसरोके अधिकारोसे कोई मतलब नहीं, कोई वास्ता नहीं।

अच्छे गुणोंका अभ्यास

सभी बच्चे मौचक राहीकी तरह इस दुनियामे आते हैं। हमे सहृदयता एवं शांतिपूर्वक उनकी सहायता करनी चाहिए। तभी वे सुंदर शक्तिशाली व्यक्तित्ववाले मनुष्य बन सकेंगे। ऐसे व्यक्तित्वके निर्माणका रहस्य बच्चोंकी माँको समझ लेना चाहिए और इसका समझना तभी संभव है जब माताएँ बच्चोंके अंतःकरणको समझनेकी कला जान लें।

तीन महीनेका बच्चा दुनियाकी चीजें पहचानना शुरू कर देता है। उसकी माँ जब उसे प्यार करती है तो वह बदलेमे मुस्कराने लगता है। चार महीनेका होनेपर वह भी एक बच्चेको रोते देखकर उसका साथ देने लगता है।

जब बच्चा छोटा होता है तब उसके हाथकी चीज ले लीजिए वह जरा भी एतराज न करेगा, पर सात महीनेका होनेपर अपनी पसंदकी चीज वह कभी देना न चाहेगा; पर जैसे तीन महीनेका बच्चा अपनी माँके प्यारका बदला मुस्कराहटसे देने लगता है उसी तरह वह अपना धुनधुना या गेंद

अपनी माको उसके मागनेपर देना सीख सकता है। बदलेमे घन्यवाद पानेका सम्मान पानेकी आशा उसे उदार बनाती है, उसे ऊँचा उठाती है। सुखमय ससार बनानेका स्वर्णसूत्र—लो और दो—उसे इस प्रकार हृदयंगम करा दिया जाता है जिसके कारण आगे चलकर उसके चरित्रमे उदारताका प्रवेश होता है और उसमे अपनेको काबूमे रखनेकी शक्ति जाग्रत होती है।

उस दिन मैंने बीस महीनेका एक बड़ा होनहार बच्चा देखा। लोगोंने उसे मुट्ठीभर फूल दिये और दूसरे बच्चोंसे कहा उससे फूल मागे। उसने हर मागनेवाले बच्चेको एक-एक फूल दिया और अपनी माकी गोदमें चढ़कर उसने मुस्कराते हुए अपना अंतिम फूल उसे दे दिया। उसकी मुस्कराहटमे मुझे स्वर्गकी-सी भाँकी मिली।

जिस प्रकार कोई चीज देते समय बच्चा अपनेको गौरवशाली समझता है उसी प्रकार उसे कार्योंके मपादनमे भी गौरवका अनुभव करना सिखाया जा सकता है। यदि कोई अठारह महीनेका बच्चा अपने हाथसे खाने लगे और उसके इस कार्यकी समुचित प्रशंसा की जाय तो वह कार्योको पूर्णताके साथ करनेकी ओर अग्रसर होता है और इसमे उसे आनन्द आने लगता है। बच्चेका काम दिनभर खेलना ही है। यदि उसे खेलनेके प्रत्येक नये प्रयासके लिए उत्साहित किया जाय, उसकी सृष्टिकी दाद दी जाय तो इसका अर्थ यह होता है कि उसके भावी जीवनमे उसके द्वारा बड़े-बड़े कार्य होनेकी हम नींव डाल रहे हैं। हमारे बढ़नेमे हमारे मित्रोंकी शावाशीका कितना हाथ रहता है ?

बच्चेको किसी कामसे रोकते समय बड़ी समझदारीसे काम लेना चाहिए। उस वक्त हमें मलीभाति समझ लेना चाहिए कि बच्चा जो कुछ कर रहा है उसमे हम बाधा पहुँचाने जा रहे हैं। ध्यान रहे, कड़ी रोक-थामसे और ऐसी रोक-थामसे जिसका कारण बच्चा समझ नहीं पाता, बच्चेमे वगावतका भाव पैदा होता है। रोक-थाम अगर और कस दी जाय,

जिसके माने अत्याचारसे कम नहीं होते, तो आगे चलकर वही बच्चा अपने कुटुंबसे, समाजसे शत्रुता करने लगता है और मीका मिलनेपर देश-के साथ भी विश्वासघात तक कर सकता है।

हर एक माताको याद रखना चाहिए कि बच्चेको पूरी तरह समझना ही उसे प्यार करना है।

नेत्रोंकी रक्षा

जन्मके समय प्रायः शत-प्रतिशत बच्चोंकी आखें बिल्कुल ठीक रहती हैं, पर यह क्या तमाशा है कि ससार छोड़नेके समयतक हम सबकी आखें किसी-न-किसी तरह खराब हो ही जाती हैं।

आंखकी बनावट

बहुतसे अच्छी आंखोंवालोंके अघे होकर मरनेका एक खास कारण आंखोंकी नाजूक बनावट भी है, इस वजहसे इसमें बड़ी आसानीसे नुकसान पहुच जाता है। बचपनमें यह खतरा और भी ज्यादा रहता है।

आंखोंकी जिस खिडकीसे हम दुनियाको देखते हैं उसके बाहरी भागको बहिष्पटल कहते हैं। इससे ठीक पीछे एक प्रकारकी गाढी तरल, स्वच्छ, अत्यंत पारदर्शक वस्तु रहती है। इसके ठीक पीछे मध्यपटल होता है जो पारभासक तो होता है, पर पारदर्शक नहीं। मध्यपटलके भीतरकी ओर अन्तःपटल होता है। इसके और मध्यपटलके बीचका अंतर भी एक स्वच्छ गाढी चीजसे भरा रहता है। जिन चीजोंको हम देखते हैं उनपरका प्रकाश पारदर्शक और पारभासक पटलोंद्वारा अंतःपटलपर पहुचना है। अंतःपटल एक पतली झिल्लीकी तरह होता है जो नेत्रके गोलेपर चिपका रहता है। इससे दृष्टिसबधी नाडिया भी जुड़ी रहती हैं। अंतःपटलपर पड़ी प्रकाश-किरणोंद्वारा जो चित्र बनता है उसकी छाप मस्तिष्कपर पड़ती है।

पोषणकी प्राप्ति

आंखोंकी तुलना फोटोके कैमरेसे की जा सकती है, फर्क इतना ही है कि कैमरा निर्जीव और आंख सजीव होती है। आंखोंके स्वस्थ रहनेके लिए यह आवश्यक है कि उनकी बनावटमें कोई फर्क न पड़े। उन्हें ठीक

भोजन मिले और आखोंके कार्य करनेमें जो कचरा पैदा हो वह साफ होता रहे। शरीरके अन्य अंगोंके लिए ये दोनों काम रक्त-वाहिनी नलिकायें करती हैं, पर यदि रक्त आखोंमें पहुंच जाय तो उनकी पारदर्शकता ही नष्ट हो जायगी और देखनेमें दिक्कत होगी।

तब आखोंको भोजन कैसे मिलता है? यह भी एक मजेदार किस्सा है। रक्त लाल और सफेद कणों तथा एक पारदर्शक तरल पदार्थका बना हुआ होता है। कण उसी सरल पदार्थमें तैरते रहते हैं। रक्त स्वयम् लाल नहीं होता, उसमें तैरते हुए कण उसे लाली प्रदान करते हैं। रक्तका यह स्वच्छ भाग आखोंके चारों ओरकी नलिकाओंसे निकलकर चक्षु-यंत्रके प्रत्येक भागको भोजन पहुंचाता जाता है और कचरा इकट्ठा करता चला आता है।

आखोंको भोजन पहुंचनेकी यह रीति बड़ी नाजुक है और भजा यह है कि उन्हें भोजन नहीं मिलता तो और अंगोंकी अपेक्षा उन्हें अधिक हानि पहुंचती है। आखोंको पूर्ण भोजन प्राप्त हो इसके लिए यह आवश्यक है कि उन्हें सिर्फ रक्तका पारदर्शक भाग न मिले वरन् उन्हें पूर्ण भोजन-युक्त रक्त मिले। जब यह नहीं होता और जो चीज मिलती है उसमें उसकी खूराकका पूरा सामान नहीं होता तब उनका लचीलापन नष्ट हो जाता है, वे ढीली और कोमल हो जाती हैं। उस वक्त उनमें आसानीसे नुकसान पहुंच सकता है और नुकसान पहुंचनेका मतलब है, कम दिखाई देना।

बच्चेका भोजन

अब देखिए कि जब रक्तमें शरीरके आवश्यक तत्वोंमेंसे कोई या कई तत्व नहीं होते तो आखोंपर इसका क्या असर पड़ता है। विटामिन 'ए' को ही लीजिए। इसकी कमीसे चक्षु-यंत्रके तालोंकी पारदर्शकता नष्ट होने लगती है। बच्चोंको रतौंधी हो जाती है। उसका दिनमें भी देखना कठिन हो जाता है। उसे कम रोशनीमें साफ दिखाई नहीं देता,

तो चीजें स्पष्ट दिखें इसके लिए बच्चा आखकी मासपेशियोंको सिकोड़ता है उनपर जोर डालता है। इससे बाहरकी तरफ वे कुछ उमर-सी आती हैं। यदि इसी तरह आखोपर जोर पड़ना जारी रहा और विटामिन 'ए' की कमी भी बनी रही तो आखोके गोले प्रकृत्या मुलायम होनेके कारण लबानमे कुछ बढ जाते हैं और बच्चेको दूरकी चीजें कम दिखाई देने लगती हैं। उसकी आखोका बहिष्पटल सूख जाता है। उसमे एक तरहकी चमक पैदा हो जाती है और अतमे उसमे सिकुड़न-सी पड जाती है। इसके बाद उसपर कुछ घुघले दाग पड जाते हैं और बहिष्पटल पतला पड जाता है। इसे अंग्रेजीमे 'एरोपथलिमिया' रोग कहते हैं। आखोके रोगोकी रोकथामके लिए अपने बच्चोमे सादी चीजे खानेकी आदत डालिए। आप उन्हें जो कुछ प्यारसे खिलायेगी वे खुश होकर खायेगे। यह तो आप जानती ही हैं कि विटामिन 'ए' दूध, दही, मक्खन, मलाई, सभी हरी तरकारियो, पीले रंगके फलो और टमाटरमे खूब मिलता है।

कुछ और भी ऐसे भोजनतत्त्व हैं जिनके अभावसे बच्चोकी आखोपर बुरा असर पड़ता है। हालमे पता चला है कि भोजनमे विटामिन 'बी' की कमीके कारण बरौनी भूडने लगती है और आंखोमे खाज चलती है। यदि इस विटामिनकी बहुत अधिक कमी हो जाय तो बच्चोको मोतिया-बिंदतक हो सकता है। विटामिन 'बी' शरीरकी समस्त नाडियोंको सशक्त बनाता है। इसके अभावके कारण आखोसे सबद्ध नाडिया कमजोर हो जाती हैं। विटामिन 'बी' चोकरसमेत आटेकी रोटी, सतरेके रस, पालक, करमकल्ला, दूध, गाजर, केले और चोकरमे बहुत होता है।

भोजनमे विटामिन 'सी' की कमीके कारण कभी-कभी आखोके चारो ओरकी रक्त-नलिकाए फट जाती हैं और आख अपने स्थानसे च्युत होकर बाहरकी ओर निकल आती है। विटामिन 'सी' वाले प्रधान खाद्य हैं सेब, करमकल्ला, हरे मटर, सतरेका रस, नीबूका रस, प्याज, केला, चकोतरा, टमाटर, हरी मिर्च और आवला।

विटामिन 'डी'का सूर्यसे सबध है। इसकी भी बच्चेके स्वास्थ्यके लिए बड़ी जरूरत होती है। भोजनमे इस विटामिनकी कमीसे अनेक रोग होते हैं और खास तौरसे दूरकी चीज कम दिखाई देनेका रोग हो जाता है। ईश्वरकी कृपासे हमारे हिंदुस्तानमे सालभर सूर्य भगवान्‌के दर्शन होते हैं। बच्चेको दस मिनटतक सबरेकी धूपमे खुले वदन रखनेसे उसके शरीरमे विटामिन 'डी'की कमी न होगी।

रक्त-चाप आदिसे हानि

बच्चेको ठीक भोजन न मिलनेसे उन्हें अक्सर रक्त-चापका रोग हो जाता है। यह रोग जिस बच्चेको होता है उसकी आखोंको भी उचित भोजन नहीं मिलता, और आख उठने आदिका रोग होनेका हमेशा डर बना रहता है।

निमोनिया-जैसे भयंकर रोग जब बच्चेको हो जाते हैं तो उनकी आखोंको भी बहुत नुकसान पहुंचता है। यह तो दिखाई देता है कि बच्चा दुबला होता जा रहा है, पर उसकी आखोंको जो नुकसान पहुंचता है वह जबतक आखें बिल्कुल गड्ढेमें न पहुंच जाय, उनके चारो ओर काले छल्ले न पड़ जाय, तबतक सामने नहीं आता। इस वक्त उचित भोजन न मिलनेसे आखोंके सौत्रिक तंतु मुलायम हो जाते हैं, जिससे बहुधा पुतली एक कोनेकी ओर खिसक जाती है और नजर तिरछी हो जाती है। आखोंमे रोहे पड़ जाते हैं जो बड़ी मुश्किलसे जाते हैं।

बच्चा जब बीमारीसे उठे तो उसे स्वास्थ्यकर भोजन देनेका बहुत खयाल रखना चाहिए ताकि उसका स्वास्थ्य ठीक एव शरीर पुष्ट हो जाय। स्वास्थ्य ठीक हो जानेपर बहुत बार रोगमे विगड़ी आख भी ठीक हो जाती है।

बच्चा जब दो वर्षका हो जाय तब उसकी आखकी जांच करा ली जाय तो अच्छा है। अब ऐसा उपाय निकल आया है जिससे पढ़नेकी उम्रके

बहुत पहले ही उसकी आखें अच्छी तरहसे जाची जा सकती हैं। अक्सर, बच्चोकी खराब आखें उचित भोजन देने और आखोकी कुछ कसरत करा देनेसे ठीक हो जाती हैं।

उपचार

आखोके रोग दूर करनेके लिए जिसने जो कहा आखोमे डाल लिया, जो अजन बताया लगा दिया—ठीक नहीं है। सुकुमार आखोके साथ यह खेल करना बुरा है। किसी प्रकारकी तकलीफ होनेपर आखोको किसी अच्छे जानकारको ही दिखाना चाहिए। और यदि आपके बच्चेको ठीक भोजन मिले तो उसकी आखें स्वयं स्वस्थ रहेगी।

तिरछी आखोमें एक तरफकी मांसपेशिया कमजोर हो जाती हैं जिससे दूसरी ओरकी मांसपेशिया पुतलीको अंदरकी ओर खींचती हैं। अच्छी आखपर घटे आघ घटेके लिए रोज पट्टी बांध देनेसे आखकी गडबडी अक्सर दूर हो जाया करती है। आख बाधकर बच्चेको दूसरे बच्चोके साथ खेलने देना चाहिए। बच्चेके भोजन करते वक्त आख बाधना ज्यादा लाभदायक है।

आत्मविकासका अवसर

मनुष्यका मस्तिष्क दुनियाकी सभी शक्तियोंसे अधिक शक्तिशाली है। अनिष्ट करने और कष्ट देनेवाली शक्तियोंको मस्तिष्क ही मिटा सकता है, यह युद्धको समाप्त कर मनुष्यका जन्म-सिद्ध अधिकार स्वतंत्रता और शांति दिला सकता है; पर मस्तिष्क है बहुत नाजुक चीज। शरीरसे तो बहुत ही अधिक नाजुक। आकडे बताते हैं कि सभी शारीरिक रोगोंसे पीड़ित व्यक्तियोंकी सख्यासे मानसिक रोगियोंकी सख्या अधिक है।

मनोवैज्ञानिकोंका कहना है कि मानसिक विकासकी अवधिमें हमारे जीवनके प्रथम दो वर्षोंका बहुत महत्त्वपूर्ण स्थान है। यही माताकी कठिनाई उत्पन्न होती है। उसके लिए बच्चेको शारीरिकसे अधिक मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करना कठिन होता है।

अनुभवका महत्त्व

नवजात शिशु टटोलकर अपना मुखद्वार पा सकता है और अपना अगूठा चूसने लग सकता है। बच्चा अपने जीवनके पहले कुछ सप्ताहोंतक अपनी आखें किसी वस्तुपर गड़ा नहीं पाता। उसे अपना हाथ नहीं दिखाई देता, उसके मुहंतक अगूठके पहुँचनेका कार्य स्वभाविक रीतिसे हो जाता है। वह अपने हाथको इधर-उधर तेजीसे फेंकता है और अंतमें उसे उसका हाथ दिख जाता है जिसे वह मुहमें डालनेकी कोशिश करता है। इसके बाद वह चूसनेमें होनेवाली गतििका अनुभव करता है। उसके लिए इस अनुभवका महत्त्व किसी अन्वेषणसे कम नहीं होता। उसकी बढ़ती हुई चेतनापर यह प्रकट होने लगता है कि वह ऐसी किसी चीजको चूस रहा है जिसे उसने देखा है और वह कोई चीज उसीका अंग है। वह अपने इस प्रयोगकी पुनरावृत्ति बार-बार करता है।

प्रायः बच्चेकी माँ अपने बच्चेका अगूठा चूसना देखती है, उसे चिंता हो जाती है कि कहीं बच्चेको यह बुरी आदत लग न जाय। वह जब-तब बच्चेका हाथ पकड़कर उसके मुँहसे अगूठा निकाल देती है। अपनी माताकी इस सेवाके उपहारस्वरूप बच्चा उसे अपनी चिल्लाहट और क्रोधका उपहार प्रदान करता है। बच्चेके मानसिक उद्योगका यह प्रयास, एक कार्य करनेका उसका साहस, कुचल दिया जाता है। इस तरह माता अपने बच्चेके साथ एक युद्धका आरम्भ कर देती है और यह विनाशक युद्ध बच्चेके बाल्य-जीवनपर्यन्त चलता रह सकता है।

मस्तिष्कका विकास

आरम्भमें बच्चेके मस्तिष्कका कार्य उसके पास रहनेवाले एव उनके सबबपर निर्भर रहता है। उसके मस्तिष्कका विकास और उसका स्वास्थ्य लोगोके इस सबबद्वारा उत्पन्न मनोवैज्ञानिक, वायुमंडल, उसकी समझ, सहायता और प्रेमपूर्ण पथप्रदर्शनपर निर्भर है।

बच्चा अपने हाथसे कोई काम ले सके, उसकी पेशिया और नाडिया इस कदर विकसित हो जाय कि वह अपने हाथसे अथवा चम्मचसे ग्रास उठाने जैसा कठिन और दुस्तर कार्य कर उसे मुँहमें सफलतापूर्वक ले जाय, इसके पहले उसे अपने छोटे-छोटे हाथोंसे महीनो उद्योग और अभ्यास करनेकी जरूरत होती है। अपने इस प्रयासमें उसे जितनी बार सफलता मिलती है उसे उतनी बार एक काम पूरा कर लेनेका सात्त्विक आनंद प्राप्त होता है। चित्रकारको उसके चित्रके बोल उठनेपर जो आनंद प्राप्त होता है अथवा सितारियेको अपने हृदयके भाव तारोपर तरंगित हो उठनेपर जो आनंद मिलता है ठीक वही आनंद इस समय बच्चेको मिलता है।

कार्यकी पूर्णताका आनंद जितना मस्तिष्कको विकसित करता है उतना ही वह मस्तिष्कके लिए स्वास्थ्यकर भी है। बच्चेके कार्य और उसकी सफलताका संसार उसकी अपनी निजी सहायतातक परिमित है

और अपने ससारमे आनन्द प्राप्त होना उसके लिए अतीव आवश्यक है। उसकी माता उसके इस ससारकी शिक्षिका है; उसे बच्चेको अपने कार्यसे मिलनेवाली सफलताके आनन्दमे हिस्सा बटाना चाहिए और उसे बच्चेको अपना कार्य करते रहनेके लिए उत्साहित करना चाहिए। बच्चा सफलता प्राप्त करे इसके लिए उसे इस खूराकका मिलते रहना आवश्यक है; पर यह कार्य माताके लिए बड़ा कठिन और उबा देनेवाला है, फिर भी बच्चेके प्रति उसका स्वाभाविक प्यार उसमे अखंड उत्साह भरे रहता है।

बच्चेको अपने उद्योगमे बड़े धैर्यसे काम लेना पड़ता है, क्योंकि उसकी उन्नतिकी गति बड़ी धीमी होती है। उदाहरणार्थ बच्चेको चम्मचसे काम लेनेमे क्या-क्या कठिनाइया होती हैं, इसे एक बाल-विज्ञानविशारदने संक्षेपमे इस प्रकार गिनाया है—

“मनुष्यके सांस्कृतिक विकासके जीवनमे चम्मचका प्रवेश अभी हालकी चीज है। बच्चेको हाथ और मुह तथा चम्मचको औंघा और सीधा, खाली और भरा होनेके अंतरको समझना होता है। संस्कृतिकी इस नवीन उपजके भारको अपने मुख-विवरतक सफलतापूर्वक पहचानेके लिए बच्चेको आख और मुखकी मांस-पेशियोंको साधकर अपने हाथ, सिर, गले और कमरके अंग-विन्याससे समन्वय करना पड़ता है।”

बच्चा तीन महीनेका हो जानेपर चम्मच पहचानने लगता है और उससे भोजन ग्रहण करनेके लिए मुह खोलने लगता है। छह महीनेका होनेपर चम्मच अपने मुहमे लेनेके लिए वह जरा झुकने लगता है और हाथमे देनेपर चम्मच पकड़ने लगता है। नौ महीनेका होनेपर वह चम्मच उलटने-पलटने लगता है और एक हाथसे दूसरे हाथमे लेने लगता है।

सीखनेका स्वाभाविक ढंग

अपने दूसरे वर्षमे वह चम्मचसे खाना सीखने लगता है, पर यह सीखनेमे उसे सफलताओंके कितने गोरखघघे तोड़ने पड़ते हैं। कभी वह उसे बीचमे,

पकड़ लेता है, कमी सिरा मुहमे डालता है, औघे चम्मचसे भोजन उठानेकी कोशिश करता है, भोजन चम्मचसे गिरकर उसके पैरोपर पड़ जाता है। कुछ ऐसी ही बातें उसके हाथसे खानेपर भी होती हैं। बच्चेको बार-बार घबराहट और तकलीफ होती है, पर यदि मा अपने हाथसे बच्चेको खिलाने लगे तो भला कही बच्चेको चम्मचपर आधिपत्य प्राप्त हो सकता है ? अतः बच्चेको हमेशा अपने हाथसे खाना सीखने देना चाहिए।

यदि बच्चा दस महीनेका होनेतक माका दूध पीये और इसके बाद दिनमे चार बार खाये-पीये तो उसे दो वर्षका होनेतक स्वयं खाना सिखाने-के लिए माताको करीब सत्रह सौ कठिन मौके मिलते हैं। बच्चा भोजन और भोजनके बर्तनोंसे खेलनेकी कोशिश करता है—और यह सीखनेका स्वाभाविक रास्ता है; पर यदि बच्चा मनुष्यका हो या पशुका, उत्तेजित हो जाय, क्रुद्ध हो जाय या वह डर जाय अथवा उसका ध्यान भोजनके प्रधान कार्य क्षुधाकी शांतिकी ओरसे हट जाय तो वह कभी अच्छी तरह नहीं खायगा।

बच्चेको खाना सिखानेकी श्रेष्ठ विधि, जो अबतक जानी जा सकी है, यह है कि पहले बच्चेको अपने हाथोंसे इतना खिला-पिला देना चाहिए कि उसकी क्षुधा शांत हो जाय और फिर उसे अपने हाथ चम्मच, कटोरी, प्याले, थाली, भोजन आदिके साथ अपने प्रयोग खुलकर करने देने चाहिए और माताको चाहिए कि जब बच्चा अपने उगमगाते हाथों और अपने अविकसित शरीरको वशमे करनेकी कोशिश करे तो वह उसे यह सब खुशी-खुशी करने दे और उसे इसके लिए उत्साहित करती रहे।

माताको जानना चाहिए कि नाडियो और पेशियोंका विकास और उनपर अधिकार बहुत धीरे-धीरे ही प्राप्त होता है और उसे उसी धैर्यसे अपने बच्चेकी सहायता करनी चाहिए जिससे गायन और विभिन्न वाद्योंके आचार्य अपने शिष्योंको सिखाते समय काम लेते हैं। उनके जल्दी करनेसे कुछ नहीं हो सकता। सीखनेका काम अकेले शिष्योंको ही करना होता है।

स्वावलंबनका अभ्यास

जितना समय बच्चेको खाने और अपना कपड़ा पहननेमें लगता है उससे बहुत थोड़े समयमें मा अपने बच्चेको खिला-पहना दे सकती है, पर उसके बच्चेको इससे न तो कार्य-संपादनसे मिलनेवाला आनंद प्राप्त होगा और न वह आगे चलकर अपनी शक्तियोंका भलीभांति उपयोग कर सकेगा। इस विधिके उपयोगसे बच्चेकी कुछ करनेकी नैसर्गिक इच्छा मद पड़ जाती है और उसे काम करनेमें न मजा आता है और न उसमें उसे आनंद मिलता है। ऐसे बच्चे आलसी, निराश, अतर्निर्दिष्ट चित्त और मिलनसारीसे दूर होते हैं—फल यह होता है कि उनका मानसिक स्वास्थ्य विनष्ट हो जाता है। ऐसे बच्चेको जिदगीभर अपने कार्यों, अपने बड़ों और अंतमें अपने सारे ससारसे युद्ध करते रहना पड़ता है।

बच्चेका अपने प्रत्येक कार्यसे वही सबब होता है जो सबब उसका चम्मचसे बताया गया है। चम्मचका उदाहरण यहाँ केवल एक संकेतकी भांति समझना चाहिए।

मूर्ख माता सबेरे बच्चेको उठाती है, कपड़े पहनाती है, खिलाती-पिलाती है और बच्चेको, जो वह चाहे, करनेको छोड़ देती है। फिर जब खानेका समय होता है तब बलपूर्वक वह बच्चेको उनसे छुड़ा ले जाती है और अंतमें रातको सुला देती है। उसके ये कार्य बच्चेको मानसिक रोगी बनाते हैं।

बुद्धिमती माता बच्चेके इन्हीं सब कार्योंको स्वयं करनेमें सहायक होती है, उसे सिखाती है और बढ़ावा देती है। वह उसके सभी कार्योंमें खुशी-खुशी सहयोग करती है, उसके अपने ससारपर पूर्ण प्रभुत्व पानेमें सहायक होती है, जब उसका बच्चा किसी कार्यको पूरा करता है तो उससे आनंदित होती है और इस प्रकार वह अपने बच्चेके मानसिक स्वास्थ्यकी पुष्ट नींव बचपनमें ही डाल देती है और यह अस्त्र उसको जिदगीभर ससार-युद्धमें मदद देता है।

शिशुओंका शिचरण

दड भयकी भित्तिपर प्रस्थापित है। जिस दडसे भय न लगे वह दड नहीं है।

नवजात शिशु केवल दो चीजोंसे डरता है: गिरनेसे और जोरकी आवाजसे। केवल ये दोनों डर जन्मजात होते हैं, आगे चलकर बच्चा जिन और चीजोंसे डरने लगता है उनसे डरता वह यहाँ सीखता है।

भयका आरंभ

बच्चा आरामसे अघेरे कमरेमे सो रहा है, बिजली कडकती है और वह चौंक उठता है। बिजलीकी कडकडाहट उसे डरा देती है और वह चिल्ला उठता है। अब अघेरेको वह दूसरी ही दृष्टिसे देखने लगता है; क्योंकि अब वह अघेरेका सबध बिजलीकी कडकडाहटसे जोडता है। अब वह अघेरेसे डरने लगता है। इस प्रकारके डरको मनोविज्ञानवेत्ता गुण-भयके नामसे पुकारते हैं। बचपनमे सीखा हुआ यह अघेरेसे डरना मनुष्यकी जिदगीभर चलता रह सकता है।

बच्चेके लिए और उसके आसपास रहनेवालोंके लिए जो कार्य हानि-प्रद हो उससे बच्चेको दडके आधारपर डरना सिखानेकी जरूरत होती है, पर यह कार्य बड़ा कठिन है, क्योंकि उसे हमारी इच्छित वस्तुसे डरना सिखाना लगभग असम्भव है। गलत और सही वस्तुको समझनेमे यह हमेशा गडबडी करता है, अतः जिस चीजसे न डरना चाहिए, उससे ही वह डरने लगता है। इस प्रकार यदि वह बहुत-सी चीजोंसे डरने लगे, तो फल यह होगा कि उसका जीवन दुःखद हो जायगा, नाडिया दुर्बल हो जायंगी और वह रोगी हो जायगा। सुरक्षाकी दृढ आज्ञाके साथ-साथ खतरेकी पूरी समझदारीकी नीवपर ही स्वस्थ मस्तिष्कका निर्माण होता है। अनेक

चीजोंसे डरते रहने एवं अपनेको अरक्षित दशामे समझनेसे बच्चेका दिमाग कमजोर हो जाता है।

शिक्षणका ढंग

छोटा बच्चा पथसे डरता, आगे बढ़ता न जाने किस अज्ञात स्थानसे हम लोगोंके पास आता है। वह न तो हमें जानता-पहचानता है, और न हमारी रीति-रिवाजको ही समझता है और हम लोगोंकी आज्ञाका पालन करना भी वह बहुत धीरे-धीरे सीखता है। वह पूर्णतया हमारी दया-पर निर्भर रहता है, उसे समझ बनानेके लिए हमें उसके साथ कम-से-कम वैसा व्यवहार तो करना चाहिए जो हम अपने एक ऐसे अतिथिके साथ करेंगे जो हमारी भाषामे न बोल ही सकता है न समझ ही सकता है। बुद्धिमती माता बच्चेको सिखानेका काम बहुत नम्रतापूर्वक करती है। उसे याद रखना चाहिए कि 'दुनियाका न कोई आदमी इतना बुद्धिमान है और न भला ही जो किसी दूसरेपर शासन करनेका अधिकारी समझा जाय।'

जिस बच्चेका पालन-पोषण उचित ढंगसे किया जाता है वह नियम-प्रिय होता है। मेरे इस कथनमें लोगोंको कुछ विरोधाभास-सा प्रतीत होगा, पर असलियत यही है और इसीमे बच्चोंके पालनका सारा रहस्य छिपा हुआ है। बच्चा नियमप्रिय हो, इसके लिए उसे पहले सिखाना और समझाना होगा, उसका सस्कार करना होगा। इसके बाद नियम भग करनेका फल दडकी जरूरत ही नहीं रह जायगी।

आज्ञा-पालन

बच्चा कुछ सीख सके इसके लिए यह जरूरी है कि वह आज्ञाओंका पालन करे और उसमे दूसरी अच्छी आदतोंकी तरह आज्ञापालनकी आदत भी डाली जानी चाहिए, पर यह आदत हुकमके बलपर नहीं डाली जा

सकती। बच्चेकी जरूरतें उससे फुसलाकर ही जानी जा सकती हैं, डाटकर नहीं पूछी जा सकती। “बाबू आओ खा लो!” “चलो घूमने चलें।” “बच्चा, अपने खिलौनेसे खेलो!”—कहा, जरा कंधेपर थपथपाया, थोड़ा मुस्कराये और बच्चेने हमी भरी और इसके साथ ही लोगोके साथ उचित व्यवहार करनेके बीज उसमें पड़ गये, उसके बाल-ससारमें आनंदका उद्भव हुआ और वह दूसरी अच्छी आदतोंके ग्रहण करनेके पथपर लग गया। आदत ग्रहण करनेका स्वभाव बच्चा अपनी रगोमें लेकर पैदा होता है।

केवल दडके बल बच्चोंसे बुरी आदतें नहीं छुड़वाई जा सकती। एक बुरी आदतके बदले बच्चेमें कोई दूसरी अच्छी आदत डालनेसे बुरी आदत स्वयं चली जाती है। उदाहरणके लिए यदि बच्चा भोजनके लिए बुलानेपर अपने खिलौने छोड़कर आनेसे इन्कार करता है, तो उसकी यह आदत याद रखने योग्य है। अब चाहिए यह कि भोजनके समयसे थोड़ा पहले बच्चेसे भोजन करनेके लिए चलनेको नहीं बरन् रस्सी कूदनेका खेल खेलनेके लिए चलनेको कहा जाय। खिलौनोंसे खेलनेके बजाय रस्सी कूदनेमें थकान जल्दी आती है और इस खेलसे सतोष भी जल्दी हो जाता है। अब बच्चेको भोजन करनेके लिए चलनेको कहिए, वह तुरंत आपके साथ हो लेगा।

कभी-कभी ऐसा होता है कि बच्चा यकायक सोनेके लिए बिछावन-पर जानेसे ही इन्कार करने लगता है। ऐसी नाहीका कारण जान सकना जरा कठिन होता है। मूर्ख माता-पिता कभी-कभी रोते बच्चेको उसके रोनेका कारण न ढूँढकर अधीरावस्थामें उसे खाटपर पटक देते हैं और रो-चिल्लाकर स्वयं चुप हो जानेके लिए छोड़ देते हैं। इस प्रकारका केवल एक अनुभव उस बच्चेको, जो खुशी-खुशी अपने बिछावनपर जाकर सोता था, बिछावनसे डरा देता है। बच्चेके पेटमें दर्द था, उसके इस दर्दको दूर करनेका कोई उपाय न कर उसे बिछावनपर पटक दिया जाता है, बच्चा बिछावनको ही पेटके दर्दका कारण समझने लगता है, वह पेटके दर्दका सबव बिछावनसे जोड़ने लगता है और वह बिछावनके विरुद्ध हो जाता है।

बचपनके अनुभव

यह समझना तो कठिन है कि बच्चा इन चीजोंका अनुभव कितनी स्पष्टतासे करता है, पर अधिकतर लोग जानते हैं कि बचपनके कुछ अनुभव बड़े महत्त्वके होते हैं और उनका असर जीवनभर रहता है। प्रायः सभीने देखा है कि बच्चा लालटेनके पास लड़खड़ाता हुआ पहुँचता है और वह लौको पकड़नेके प्रयासमें चिमनीको छू देता है—वह रोने लगता है और फिर वह लालटेनके पास नहीं जाता। अनुभवने लालटेनसे उसे डरना सिखा दिया और जिस तरह आप खतरेकी चीजें बच्चेकी आँखोंसे दूर रखकर बच्चेको उनसे बचाते हैं, उसी तरह आप अपने बच्चेको बुरी आदतोंके खतरोसे उन्हें बुरी बातोंसे दूर रखकर बचा सकते हैं। उसे इतना थकने मत दीजिए कि थकानके मारे रोने लगे, ऐसी परिस्थिति ही उत्पन्न न होने दीजिए कि उसे क्रोध आये। उसे सतुलित भोजन दीजिए, कसरत कराइये, शुद्ध वायुमें रखिए, उसके शरीरको नित्य सूर्यकिरणोंको चूमने दीजिए, उसमें चिड़चिड़ापन उत्पन्न न होगा। पूर्ण स्वस्थ बालकका जैसा सुंदर स्वभाव होता है, वैसा बढ़िया स्वभाव इस पृथ्वीपर किसी दूसरेका मिलना असंभव है। बच्चेको ठाला न रहने दीजिए कि 'शैतान' उसे शरारत सिखाये। उसे कुछ करते रहने दीजिए। किसी खिलौनेसे खेले या कोई खेल खेले। छोटे बच्चोंको तो खास तौरसे किसी काममें लगाये रहिए।

स्वास्थ्यसंबंधी नियमोंका ज्ञान

दांतोंकी सफाई

कारण न मालूम होनेपर बच्चे नियमोंको भग करते रहते हैं और जल्द ही उन्हें मूल भी जाते हैं, पर अगर कारण मालूम रहे तो इसकी समावना कम रहती है। 'मैं चाहती हू कि तुम रोज प्रातःकाल दातून किया करो'— इस तरहके आदेश बच्चोंके लिए निरर्थक प्रमाणित होते हैं, पर अगर उनको यह समझा दीजिए कि अच्छी तरह चबानेसे खाना जल्द पचता है और इस चबानेकी क्रियाके लिए दातोंका मजबूत और बढ़िया रहना जरूरी है, तो वे आसानीसे यह शिक्षा ग्रहण कर लेंगे, और अगर आप यह भी हृदयगम करा दें कि चमकते हुए दात मोती-जैसे सुंदर और आकर्षक होते हैं, तो वे इस उद्देश्यको ध्यानमें रखते हुए रोज दातून करने भी लगेंगे।

भोजनसंबंधी स्वच्छता

अब खानेके पहले हाथ धोनेकी बात लीजिए। बच्चोंको विशेषकर लड़कोंको—दैनिक कृत्यसवधी यह बात हृदयगम करानेमें बहुत अधिक समय लगेगा। आप भोजनके समय उन्हें बतलाइए कि गंदगी और उसमें रहनेवाले कीटाणुओंके खाने पदार्थमें प्रविष्ट हो जानेपर वह बहुत हानिकारक हो जायगा और अगर खानेके पहले हाथ न धोया जाय तो इस तरहकी खराबी होनेकी बहुत अधिक समावना रहेगी। अगर माता गंदे हाथोंसे खाना परसती है या खाना बनानेमें सफाईका ध्यान नहीं रखती तो इस तरहके उपदेशसे कोई लाभ नहीं होगा। इसलिए बच्चोंके सामने कोरा उपदेश न रखकर उदाहरण भी रखा जाना चाहिए। इस तरीकेसे दुराग्रही-से-दुराग्रही लड़का भी तथ्य ग्रहणकर अच्छे नियमोंके पालनपर ध्यान देने लगेगा।

अंदरकी सफाई

अंदरकी सफाई भी बड़े महत्त्वकी चीज है। खराबीका भय दिखलाने या डाट-फटकारसे इस उद्देश्यकी पूर्तिमें कोई सहायता नहीं मिलती। 'शीचादि नित्य क्रियाओंको नियमित रूपसे किया करो, नहीं तो रोग हो जायगा'— इस तरहकी बात बच्चोंके मनमें भय उत्पन्न कर देती है, और भय प्रायः कब्जका कारण हुआ करता है। उन्हें समझाइए कि नित्य क्रियाओंको नियमित रूपसे करनेसे अंदरकी सफाई ठीक उसी तरह होती है जिस तरह नहाने-धोनेसे बाहरकी सफाई होती है। उन्हें यह भी समझाइए कि किस प्रकार उपयुक्त आहार—ताजा फल, तरकारिया, चोकरदार आटा, सलाद—पेटकी सफाईमें मदद करता है और ठंडा जल कैसे कब्ज दूर करनेका सर्वोत्तम साधन है।

व्यायामकी प्रवृत्ति

आजकलके बच्चोंको व्यायाम—विशेषकर टहलना—बहुत खलता है। 'मैं बस या और किसी सवारीका उपयोग क्यों न करूँ? मैं पैदल चलना पसंद नहीं करता। बेकार ही पैरोंको क्यों थकाने जाऊँ?'— इस तरहके भाव उनके मनमें उठा करते हैं। उन्हें समझाइए ताजी हवामें टहलना—इससे होनेवाला पेशियोंका व्यायाम और इसके कारण फेफड़ोंमें भरनेवाली ताजी हवा किस प्रकार स्वास्थ्यदायक होनेके साथ-साथ शक्ति-वर्धक भी होती है।

ताजी हवाकी प्राप्ति

अब ताजी हवाकी आवश्यकतापर आइए। जिन बच्चोंका पालन-पोषण शैशवकालसे ही हवादार जगहमें हुआ है वे तो इसके आदी हो जाते हैं और इसका महत्त्व भी कुछ-कुछ समझते हैं, पर बहुत-से लड़के ऐसे भी मिलेंगे जिनको इसके महत्त्वका जरा भी ज्ञान नहीं होगा। वे पूछ बैठेंगे

‘कमरेकी खिडकिया क्यो खुली रखी जाय ? मैं बाहर न निकलकर अंदर ही क्यो न बैठा रहू ?’ अगर कोई बाधा न हो तो उन्हें रोज मैदानमे ले जानेका प्रयत्न कीजिए जिसमे वे कुछ बड़े होनेतक इसके अभ्यस्त हो जाय ।

निद्राकी आवश्यकता

अधिकांश बच्चे तो जल्द ही सो जाते हैं, पर कुछ ऐसे भी होते हैं जो अनाप-शनापमे लगे रहकर जल्द सोनेका नाम ही नहीं लेते । बिना कारण बतलाए जल्द सोनेके लिए हठ करने या न सोनेपर झिडकनेसे काम नहीं चलेगा । मनोरंजक ढंगसे उन्हें समझाएं कि वाढके लिए निद्रा क्यो आवश्यक है और शरीरके विभिन्न अंग निद्रामें कैसे अपने क्षयकी पूर्ति और नवजीवन प्राप्त करते हैं और अगर वे पूरा सोयें तो शरीर और मस्तिष्कका विकास जैसा होना चाहिए वैसा क्यो नहीं होगा ।

स्वास्थ्य और भविष्य

अब सब प्रश्नोंका एक प्रश्न उपस्थित होगा कि ‘अच्छा स्वास्थ्य ही इतना क्यो आवश्यक है ?’ इस प्रश्नके समाधानके लिए माताको भविष्यसे इसका सबंध जोड़ते हुए चतुरताके साथ बतलाना चाहिए कि जीवनके किसी भी क्षेत्रमे सफलता प्राप्त करनेके लिए स्वास्थ्य ही सबसे अच्छा साधन होता है और चूकि यह बड़ी देन है इसलिए इसकी उपेक्षा न कर सावधानीके साथ इसकी रक्षा करनी चाहिए । इस प्रकार स्वास्थ्य-सबधी दैनिक नियमोंकी शिक्षा देने और शरीरको रुग्ण तथा अयोग्य बनानेवाले कार्योंसे विरत करनेका कार्य बचपनमे घरमे ही सबसे अच्छे ढंग और सरलतासे हो सकता है ।

असंगत व्यवहार

यदि हम चाहते हैं कि हमारे बालक अच्छे हो तो हमें इसके लिए बहुत कोशिश करनी होगी। जब कोई हमसे मिलने आये तब उसके सामने हम एक तरहकी बात करें और उसके चले जानेपर दूसरी तरहकी बात करें, तो हमारे इस व्यवहारसे बालकमें असंगति पैदा होगी। कोई हमारे घर कुछ मागने आये और हम उसे तो कह दें कि घरमें वह चीज है ही नहीं और फिर उसके चले जानेके बाद माता या पितामेंसे कोई वही चीज बालक-को निकालकर दे, तो फिर बालकमें भी यही दोष पैदा होगा।

तात्पर्य यह कि यदि हम अपनी बातचीतमें या व्यवहारमें संगतिका, मन, वचन और कर्मकी एकताका खयाल न रखेंगे और कभी कुछ और कभी कुछ कहते या करते रहेंगे, जो कुछ कहेंगे या करेंगे उसके खिलाफ कुछ भी कहने या करनेको तैयार रहेंगे, तो विश्वास रखिए कि हमारा बालक भी वैसा ही बनेगा और इसमें उसका कोई दोष न होगा। उस हालतमें हमारा यह कहना कि यह लड़का या यह लड़की ऐसी क्यों है, व्यर्थ होगा और इस सवालका जवाब हमें अपने अंदर ही ढूँढना होगा।

जबतक बच्चेको दुनियाकी हवा नहीं लगती तबतक वे बिल्कुल सरल होते हैं। यह तो हम हैं जो निर्मल पानीके सरोवरको मथकर गंदा कर डालते हैं और उसे मिट्टी और कचरेसे भर देते हैं। इसी कारण जो बालक आरम्भमें सब प्रकारसे सुंदर रहता है वही ज्यो-ज्यो बड़ा होता जाता है— बालक मिटकर आदमी बनता जाता है त्यों-त्यों अपनी अंतर और बाह्य सुंदरता भी खोता जाता है। उसके अंदर भी हम कलियुगका प्रवेश करा देते हैं। इस तरह जब वह ठीक हमारे समान बनकर हममें घुल-मिल जाता है तभी हमें सतोष होता है।

अगर कोई बालक अपने माता-पिताकी किसी असंगतिकी ओर इशारा

करता है तो माता-पिता उसपर नाराज होते हैं। मा-बापकी भूल दिखाने-वाला बालक उनके क्रोधका शिकार बनता है। वे उसे आड़े हाथों लेते हैं और कहने हैं—‘बहुत सयाना बनता जा रहा है—क्यों?’ दुनिया-भरके लौंडोंके साथ खेल-खेलकर मुहफट बन गया है, जो मनमे आता है सो बक जाता है, मगर खबरदार, हमसे यह सब बर्दाश्त न होगा।”

बालक मनमे सोचता है कि उसने जो बात कही या विचार प्रकट किए वे किसीकी देखा-देखी या माग-मूंगकर नहीं किए थे। माता-पिताके असगत व्यवहारको देखकर ही मनमे ये बातें पैदा हुई थी। मुहजोरी करनेकी या हेकड़ी दिखानेकी तो उसमे कोई बात ही नहीं थी। शायद मा-बाप अपनी जिम्मेदारीको छिपाने और अपना बडप्पन जतानेके लिए ही ऐसा व्यवहार करते हैं। वे इससे नाचाकिफ हैं या इसे समझते नहीं हैं, ऐसी भी कोई बात नहीं। उनके दिलमे यह खयाल होता रहता है कि इस तरह हम बालकको धोखेमे रख सकेंगे अथवा डरा, घमकाकर भूठा ठहरा सकेंगे, लेकिन उनका यह खयाल गलत है, अमपूर्ण है।

बालक श्रद्धालु होता है और इसी कारण वह श्रद्धा या विश्वास रखता है। जब श्रद्धा नहीं रह जाती तब सब खतम हो जाता है। माता-पिताका असगत व्यवहार बालकोके और उनके बीचके श्रद्धाके बाधको तोड़ डालता है अतएव आवश्यक है कि माता-पिता चेतें और सजग रहे।

बच्चोंकी समस्याओंका हल

बच्चे परिवारमे विशेष प्रकारकी समस्याए प्रस्तुत करते हैं। अग्नि तथा दुर्घटनाओं आदिसे रक्षा, भोजन, वस्त्र, खिलाने आदिकी व्यवस्था, अनुशासनकी शिक्षा आदि इसी प्रकारकी समस्याए हैं।

अगर हम इन समस्याओंपर एक दूसरे ही दृष्टिकोणसे विचार करे तो इनका रूप कुछ सरल हो जा सकता है। बच्चे जवानोंसे बिल्कुल भिन्न होते हैं और उनके लिए भिन्न प्रकारके आहार, रहने और बढनेके लिए भिन्न प्रकारके स्थान, भिन्न प्रकारके व्यायाम और भिन्न प्रकारके ही विश्रामकी भी आवश्यकता होती है। अगर हम यह बात अच्छी तरह समझ लें तो उनके लिए स्वास्थ्यकर स्थिति प्रस्तुत करनेमे आसानी होगी। आज बच्चोंसे सवध रखनेवाली आधी परेशानिया केवल इस कारण हैं कि हमने जवानों और बच्चोंके बीच जो बहुत बडा अंतर है उसे दृष्टिसे ओझल कर दिया है। उदाहरणार्थ, बढते हुए बच्चोंके लिए एक आवश्यकता यह है कि उनके दौडने, कूदने, शोर-गुल करने, तग-तरहके खेल खेलनेके लिए स्थानकी व्यवस्था हो। उनकी इस आवश्यकताको समझें और जब वे काफी बडे हो जाय तो उन्हें किसी सुरक्षित स्थान या खेलके मैदानमे भेज दें जिसमे वे वहा अपनी इच्छाभर चिल्ला और उछल-कूदकर अपना व्यायाम कर लें। इसके अनंतर वे अगर खिलौनोंसे खेलने, पुस्तकें देखने, चित्र बनाने आदिमे लगा दिए जाय तो काफी देरतक उनके शांत बने रहनेकी आशा की जा सकती है। बच्चोको चिल्लाने देकर सारे घरको सिरपर उठा गही लेने देना चाहिए, पर साथ ही शोर-गुल मचानेके लिए उन्हें स्थान और अवसर देना भी आवश्यक है। जो शहरोकी तग गलियो या घनी आवादीमे रहते हैं उनके लिए बच्चोके जीवनयापनके निमित्त उचित प्रवध करना कठिन होता है, पर थोडा प्रयत्न करनेपर कुछ-न कुछ

व्यवस्था हो ही जाती है। चाहे जैसे भी हो, इसका प्रबन्ध तो होना ही चाहिए नहीं तो बच्चे बिलकुल दबू स्वभावके हो जायेंगे।

बच्चोंके लिए निजी स्थान

बच्चोंके लिए बुद्धिमत्तापूर्ण और दृढ नियमोंवाले व्यवस्थित जीवनकी आवश्यकता होती है। उनके लिए एक खास जगह—चाहे छोटी ही क्यों न हो—अवश्य होनी चाहिए जहाँ वे अपनी निधिया रख सकें और बड़े लोगोंकी चीजोंको नुकसान पहुँचाए बिना आजादीसे खेल सकें। अच्छा तो यह हो कि उनके लिए एक कमरा ही अलग कर दिया जाय। अगर इस तरहका कोई प्रबन्ध न हो तो उनके लिए गृहोद्यान या मकानसे लगी हुई जमीनमें झोपड़ी-जैसी कोई चीज बना दी जाय जिसमें वे मौसिम अच्छा होनेपर खेल सकें। सयाने लोगोंका उन्हें साथ-साथ दुकान-दुकान या जहाँ-तहाँ घुमाते फिरना या बराबर उनका मनोरंजन करते रहना बहुत बुरा होता है।

मनोरंजनके साधन

बच्चोंका खिलौना भी उनकी अवस्थाके अनुरूप और उपयुक्त होना चाहिए। यह कोई जरूरी नहीं कि खर्चीली चीजें ही खरीदी जाय, छिटपुट चीजें प्रस्तुत कर दी जाय जिनसे वे अपनी बुद्धिसे तरह-तरहके खिलौने बनाकर खेलते रहे। उन्हें स्वयं अपना मन-बहलाव कर लेनेका तरीका सिखला देना चाहिए। वे किसीको साथमें रखना चाहते हैं और अगर बहुत छोटे हो तो अपनी माताको बराबर देखते रहना चाहेंगे। अगर वे दूसरे बच्चोंके साथ न खेल रहे हो तो अपने साथ बहुत देरतक खेलनेका अवसर उन्हें नहीं देना चाहिए। सयाने लोगोंका काम सिर्फ यह है कि वे बच्चोंके पास ही बने रहे जिसमें वे अपनेको निरापद समझते रहे।

परिवर्तनकी व्यवस्था

संतानवालोंका यह कर्तव्य है कि वे अपने काम करनेके ढंगपर विचार करे, यह स्मरण करनेकी कोशिश करे कि उनका अपना बचपन कैसा जान पड़ता था और इस अनुभवके आधारपर अपने बच्चोंके लिए स्वस्थ और प्रसन्न घर प्रस्तुत करे। सभी अवस्थाओंके बच्चोंके सवधकी अधिकांश कठिनाइयाँ इस कारण प्रस्तुत होती हैं कि हम यह ठीक-ठीक नहीं जान पाते कि बच्चा कितना समझ सकता है और कितना कर सकनेकी उसमें क्षमता है। वह जितना छोटा होगा उसमें अपनी इच्छाओपर नियंत्रण करने और कुछ देरतक किसी काममें लगे रहनेकी शक्ति उतनीही कम होगी। कम अवस्थाका बच्चा किसी खेलसे जल्द ही ऊब जाता है, उसका ध्यान इधर-उधर बंट जाता है और परिवर्तन चाहता है। इसलिए हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम उसके लिए तरह-तरहके काम प्रस्तुत रखे जिसमें उसके परिवर्तन चाहनेपर इसकी व्यवस्था जल्द ही हो जाय। अगर बच्चा किसी एक काममें देरतक नहीं लगा रहता है तो इससे हमें यह न समझ लेना चाहिए कि वह नटखट है। दरअसल उस समय वह उसी अवस्थामें होता है और बुद्धिमानोंका काम यह हो कि उसके लिए एक छोटी-सी आल-मारीका प्रवध कर दिया जाय जिसमें वह अपने खिलौने रख सके और उसे यह सिखला दिया जाय कि उसमेंसे एक समय एक खिलौना कैसे निकाला और उपयोगमें लाया जाय। उदाहरणार्थ, आप उसमेंसे घोड़ा या और कोई खिलौना निकाल लीजिए, उसका उपयोग या उसके सवधकी कुछ बातें बतलाइए और तब उसे रखकर कोई दूसरा खिलौना निकालिए। गिशुशालाओंमें यही किया जाता है और बच्चे अपनी अवस्थाके अनुरूप खिलौनों या कामोंमें खुशीके साथ लगे रहते हैं।

गृहकार्यमें सहायता

कुछ अधिक अवस्थाके बच्चोंको आप यह बतला सकते हैं कि घरके

कामोमे कैसे सहायता दी जा सकती है। इससे वे स्वावलम्बी और उपयोगी बननेकी शिक्षा प्राप्त करते हुए माताको श्रमसे बहुत कुछ बचा सकते हैं यह समझना मूर्खता है कि हम बच्चोको काम न करने देकर उनके साथ बड़ी मेहरबानी कर रहे हैं घरमे काम करना स्वाभाविक है, इससे बच्चोमें परिवारका सदस्य होनेकी भावना उत्पन्न होती है और वे धीरे-धीरे अपने कपडे साफ कर लेना, थोड़ी लकड़ी काट देना, कोयला लाकर देना (इस तरहके गंदे कामोमे उन्हें बड़ा आनंद आता है), कुर्सी आदि ठीक तरहसे रखना तथा इस तरहके अन्य छोटे-मोटे काम करना बहुत जल्द सीख जाते हैं।

यह अच्छी तरह समझ रखना चाहिए कि शारीरिक श्रम मानव-जातिके लिए और विशेषतः बच्चोके लिए जो विकासकी दृष्टिसे अभी आदिम अवस्थामे होते हैं, सर्वथा स्वाभाविक है। जो बच्चे घर-परिवारके लिए लाभदायक कामोमे प्रवृत्त किए जाते हैं उनमे जल्द ही आत्म-विश्वासकी भावना उत्पन्न हो जाती है और वे सुखी भी होते हैं। इसके अलावा एक लाभ यह भी होता है कि उनकी पेशियो और शरीरके विभिन्न अंगोके पारस्परिक सव्यका विकास होता है और उनका स्वास्थ्य सुघरनेके साथ-साथ उनका मानसिक क्षितिज भी विस्तृत होता जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य

बच्चेके शारीरिक अस्वस्थताका ज्ञान उसके मा-बापको आसानीसे हो जाता है।

अगर बच्चेका जीवन सुखमय और उपयोगी बनाना अभीष्ट है तो शारीरिक स्वास्थ्य-जैसा ही इसपर भी ध्यान देना आवश्यक होगा। मां-बाप सिर्फ यह कहते हैं कि बच्चा नटखट, बरबादी, ढीठ, चिडचिडा या काव्के बाहर है और इन दोषोका सुधार करनेके लिए भिन्न-भिन्न उपायोका सहारा भी लेते हैं—दड देते, उसकी खुशामद करते, लानत-मलामत करते या आधुनिक दृष्टिकोण अपनाकर उसे स्वतंत्र रूपमे आचरण करनेके लिए विलकुल छोड देते हैं पर जिस तरह बढी हुई उपजिह्विका (टॉंसिल) शारीरिक अवस्था बहुत खराब होनेकी सूचक है। उसी तरह उक्त बुरी प्रवृत्ति भी बहुत बढी हुई मानसिक अस्वस्थताका लक्षण है।

मानसिक दोष और अस्वस्थता

मानसिक अस्वस्थता मानसिक दोष अर्थात् दिमागकी कमजोरीसे विलकुल भिन्न चीज है। मानसिक दोष तो लगडापन आदि शारीरिक दोषके समान है जो बच्चेके शरीरमे बराबर बना रहता है, पर मानसिक अस्वस्थता साधारणतः स्वस्थ रहनेवाले, पर कुछ कालके लिए रोगके चगुलमे फँस जानेवाले बच्चेकी शारीरिक अस्वस्थताके समान है।

किसी भी बच्चेके सबधमे यह आशा नही की जा सकती कि वह विलकुल पूर्ण होगा और उसमे कभी खीझ या चिडचिडापन नही देख पड़ेगा। प्रायः बच्चे ऐसी अवस्थासे भी गुजरते हैं जिसमे वे बहुत कम सहयोग करते और नियंत्रणके बाहर भी हो जाते हैं हालांकि वे साधारणतः ऐसे नही होते। इससे मा-बापको घबडाना या यह न समझ बैठना चाहिए

कि बच्चा मानसिक रोगसे ग्रस्त है, उन्हें नये सिरेसे विचारकर यह देखना चाहिए कि व्यवस्था या व्यवहार आदिमें ऐसी कोई बात तो नहीं आ गई है जो बच्चेके मानसिक स्वास्थ्यकी उन्नतिमें बाधक हो रही है।

मानसिक स्वास्थ्यकी आवश्यक शर्तें

बच्चेके मानसिक स्वास्थ्यके लिए सबसे अधिक आवश्यक सुरक्षित और निश्चित होनेकी भावना है। ऐसा वातावरण, जिसमें मा-बाप बच्चेको ही नहीं बल्कि एक-दूसरेको भी प्यार करते हों, अन्य बहुत-सी कमियोंकी पूर्ति कर दिया करता है। हा, जहाँ निवाससबघी कठिनाइयाँ हैं, एक ही मकानमें कई परिवार निवास करते हैं वहाँ इस प्रकारकी भावनाका आधार प्रस्तुत कर सकना कुछ कठिन होगा। जो लोग बच्चेमें खामिया होनेकी शिकायत करते हैं वे छोटे बच्चेमें अरक्षित होनेकी भावना उत्पन्न करनेवाली परिस्थितियोंका सुधार करनेकी ओर समुचित ध्यान देनेमें उतने सतर्क नहीं रहा करते और यह बच्चेमें मानसिक अस्वस्थता बढ़ाकर उसकी भावी असफलताकी नींव डाल दिया करता है। अगर बाल-अपराधोंके कारणोंकी तह तक पहुँचनेका प्रयत्न किया जाय तो उसमें असतोपजनक पारिवारिक जीवन ही प्रधान रूपमें देख पड़ेगा।

सुरक्षाके साथ-साथ बच्चेको प्यार भी प्राप्त होना चाहिए। सुरक्षा चाहे जितनी हो, पर अगर बच्चेकी भावना यह हो कि उसे प्यार नहीं प्राप्त है, परिवारमें उसे चाहनेवाला या अपना समझनेवाला कोई नहीं है तो उसे भावनात्मक पीपण उचित रूपमें प्राप्त नहीं होगा जिसका उसके मानसिक स्वास्थ्यपर बहुत बुरा असर होगा। किसीका अपना समझे जानेकी आवश्यकता ही शायद वह कारण है जिससे माता न रहनेकी अपेक्षा बुरी समझी जानेवाली माता भी बच्चेके मानसिक स्वास्थ्यके लिए लाभदायक होती है। बुरी माता बच्चेको कभी चाटे लगा और उसके प्रति अन्याय कर सकती है, यहाँ तक कि उसकी शारीरिक आवश्यकताओंकी उपेक्षा भी कर सकती

है, पर साथ ही वह उसका आर्लिगन और चुबन भी करती रहेगी और वच्चा यह समझेगा कि वह उसका अपना है और ससारमे उसका भी कोई स्थान है मले ही वह स्थान उसके लिए उतना आनददायक न हो।

तीसरी आवश्यकता बाढका उपयुवत अवसर है जिसे प्राय वच्चेको प्यार करनेवाले खुशहाल माता-पिता भी नहीं प्रस्तुत कर पाते। कमी-कमी उनका वात्सल्य प्रेम ही इस सीमातक पहुच जाता है कि उसका प्रभाव वच्चेको पगु बना देनेवाला हो जाता है और उनका रक्षणात्मक और निर्देशात्मक प्रयत्न वच्चेकी शवितका विकास नहीं होने देता। वे बहुत कडाई रखते या बात-बातमे 'हा'-'ना' कहकर आदेश देते रहते हैं जिससे वच्चा अपनेसे कुछ भी नहीं कर पाता। पहले तो यह प्रवृत्ति माता-पितामे बहुत देखनेमे आती थी, पर अब इस प्रवृत्तिकी प्रतिक्रिया यह देखनेमे आती है कि बहूनसे लोग किसी प्रकारका निर्देश नहीं देते और न वच्चेके आचार-व्यवहारपर किसी तरहका नियन्त्रण रखते हैं।

अनुशासन

अनुशासनका साधारण-सा ढाचा और बधा हुआ कार्यक्रम वच्चेके मानसिक स्वास्थ्यके लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। इस ढाचेके अदर उसे आजमाइशके लिए काफी गुजाइश रहनी चाहिए। अगर तीन वर्षका कोई वच्चा अपनी मा या पिताके साथ किसी दोस्तके घर जानेपर गुलदस्तेका फूल नोच ले, छोटी मेजपर रखी हुई कोई चीज सहनपर लुढका दे या दावातमे उगली डाल दे तो समझना चाहिए कि वह मानसिक अस्वस्थतासे ग्रस्त है। उसमे अरक्षित होने या द्वेषकी भावना हो सकती है या संभव है, वह दुर्भाग्यवश उस सिद्धानका शिकार हो जो यह मानता है कि वच्चेको 'ना' कहकर उसके मनका दमन नहीं करना चाहिए।

व्यावहारिक नियम

वच्चेका पारिवारिक जीवन सुखमय बनानेके लिए उसे सामाजिक

व्यवहारसबधी कुछ नियमों तथा माता-पिता, भाइयों और बहनोंके कुछ अधिकारोंका सम्मान करनेकी शिक्षा देना आवश्यक है। बच्चा एक-डेढ़ वर्षका होते-होते 'हा' और 'ना'का अभिप्राय प्रायः समझने लगता है। अगर माता-पिता इन शब्दोंका उचित प्रयोग करे और बात-वातमें 'ना' न कहा करे तो बच्चेको भले-बुरेका ज्ञान जल्द हो जायगा और यह उसके मानसिक स्वास्थ्यमें बहुत सहायक होगा। अच्छा व्यवहार करना सीखनेके लिए ये शब्द पथप्रदर्शकका काम करते हैं और बच्चेमें अच्छी आदतें डालनेमें सहायक होते हैं। व्यवहारके इस ढंगका अभ्यास हो जानेपर बच्चेमें स्वाभिमान और आत्मसम्मानका भाव दृढ़ हो जायगा और उसे मा-बापकी प्रशंसा प्राप्त होगी जो उसके सुख और आनन्दके लिए बहुत आवश्यक है।

जिस बच्चेको आरम्भसे ही कर्तव्याकर्तव्य—अच्छे-बुरे व्यवहारकी शिक्षा मिलती है वह स्वयं तो अधिक प्रसन्न रहता ही है, अपने परिवारमें भी आनन्द फैलाता है। जिस बच्चेके पालनमें इस तरहका कोई नियंत्रण नहीं होता उसमें औचित्यके ज्ञानका अभाव होता है। वह स्वयं तो दुःखी रहता ही है, जिनके साथ रहता है उनके लिए भी सरदर्द बन जाता है और प्रायः अपनी ओर ध्यान आकृष्ट करनेके लिए मूर्खतापूर्ण कार्य कर बैठता है जिससे दूसरोंका प्यार और अनुमोदन प्राप्त करनेका सतोष उसे नहीं मिल पाता। यह सत्य है कि कुछ औचित्यके ज्ञानसे हीन बच्चोंको शरारत करने—खिड़कीका शीशा तोड़ देने, दूसरोंकी किताबें फाड़ डालने, मेजपरकी चीजें लुढ़ककार तोड़ देने आदि—की आजादी दे दी जाय तो वे ये सब तथा और भी बहुतसे अनिष्ट कर बैठते हैं, फिर भी आगे चलकर अपने ढंगमें सुधार कर अपना जीवन सुखमय बना लेते हैं, पर इसके आधारपर यह दलील पेश करना कि किसी बच्चेको ऐसा कार्य करनेसे रोकना नहीं चाहिए, ठीक वैसा ही होगा जैसा एक लड़केको कब्ज होनेपर क्लासके सारे लड़कोंको जुलाब देना।

अच्छे स्वास्थ्यकी पहचान

मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होनेपर भी किसी बच्चेके सवधमे यह आशा नहीं करनी चाहिए कि वह हमेशा नेक ही रहेगा, पर उसे ऐसा भी नहीं होना चाहिए कि लोगोके लिए कष्टका कारण हो जाय। मोटे तौरपर यही समझना चाहिए कि जिस बच्चेका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होगा वह विश्वसनीय होगा, सहयोग करेगा, मित्रतापूर्ण व्यवहार करेगा, प्रसन्न रहेगा, आज्ञाकारी होगा और प्रायः अपनी अवस्थाके अनुसार समझदारी-के साथ व्यवहार करेगा। वह जैसे-जैसे बढता जायगा बड़ोंकी सहायता लिये बिना ही प्रसन्नतापूर्वक अपना कार्यभार ग्रहण करता जायगा और बिना किसी तरहकी कमजोरी या खिन्नता प्रकट किये नैराश्य तथा विफलताका सामना करने लगेगा।

प्रेमका पाठ

बच्चेमे ईर्ष्याका जन्म प्रेम, भय और क्रोध—तीन स्वाभाविक वृत्तियों-द्वारा होता है। उनमे ये जन्मजात होती है। अनेक विद्वानोका कहना है कि जबतक बच्चा नौ महीनेका नहीं हो जाता उसमे ईर्ष्याकी भावना नहीं आती। इस उम्रमे अपनी माताके प्रति उसका प्यार पूर्णतया विकसित हो जाता है और वह अपनी प्रत्येक आवश्यकताके लिए अपनी मातापर ही सर्वथा निर्भर रहता है। इस समयतक उसमे अधिकार-भावनाका भी जन्म हो जाता है। जब उसे कोई चीज मिलती है और उसे वह पसंद आती है तो वह उसे छोड़ना नहीं चाहता, उसे पकड़े रहना ही उसे प्रिय लगता है। इसके पहले उसके हाथकी चीज कोई भी ले सकता था, उसे कोई एतराज न होता, पर नौ महीनेका होनेके बाद बच्चा अपनी माके समभावन-बुभावनके बाद बड़ी मुश्किलसे अपने हाथकी चीज छोड़ता है। आगे चलकर वह अपनी माको पूरी-पूरी अपनी बनाना चाहता है, क्योंकि उसे उसकी मा दुनियाकी प्रत्येक वस्तुसे अधिक प्यारी होती है। अगर बच्चेका पिता उसकी माको प्यार करता है, उसे साथ टहलानेके लिए ले जाता है तो बच्चेका अपनी माको खोनेका भय जाग्रत् हो उठता है और अपना विरोध प्रकट करनेके लिए वह चिल्ला उठ सकता है। बच्चेके इस भावका तमाशा देखनेके लिए यदि पिता अपनी पत्नीपर अपने आधिपत्य तथा प्रेमका और अधिक प्रदर्शन करता है तो बच्चा भयके अलावा क्रोधसे भर जाता है। उसकी सर्वाधिक प्रिय वस्तु—उसकी माताका अपहरण करता हुआ उसका पिता उसे शत्रुके समान प्रतीत होता है। बच्चा मारे क्रोधके हाथ-पाव पटकने लगता है और यदि उसका पिता उसके निकट आ जाय तो वह उसे मारने और काटनेकी कोशिश करता है। लोगोको बच्चेकी यह बेवसी देखनेमे मजा आता है, वे यह नहीं जानते कि

बच्चेकी जन्मजात वृत्तिया—प्रेम, क्रोध और भय—पूरी तरह जगा दी जानेपर बच्चेके मस्तिष्कपर ऐसी रेखाएँ छोड़ जा सकती हैं जिनका असर जन्मभर रह सकता है। वे यह नहीं समझते कि अनजाने वे अपने बच्चोंको ऐसी शिक्षा दे रहे हैं जिससे वे बढनेपर समाजके कामके न हो सकेंगे, उनका जीवन भय और क्रोधसे भरा होगा और वे भाव आसानीसे घृणामे परिवर्तित होकर नीचता और बदला लेनेकी इच्छाको जन्म देते हैं।

ईर्ष्याका आरंभ

जब नया बच्चा पैदा होता है तो उसके प्रति उसके बड़े भाईमे अक्सर ईर्ष्याका भाव पैदा हो जाता है। दो वर्षका बच्चा जब देखता है कि उसकी माँ एक नए बच्चेको प्यार कर रही है और दूध पिला रही है तो उसके मनमे भय और क्रोधकी उत्पत्ति होती है जो धीरे-धीरे नवजात शिशुके प्रति ईर्ष्या और घृणामे परिवर्तित हो सकती है।

अक्सर ये बड़े बच्चे अपने छोटे भाइयोंको सताते देखे गए हैं। वे क्रोधमे आकर उनपर हमला कर बैठते हैं, उसके ऊपर बैठ जाते हैं, मुक्केसे मारते हैं और कभी-कभी लोहे लकड़से साधातिक चोट भी पहुँचा देते हैं। एक बच्चेने हमारे देखते-देखते दूध पीनेकी बोतलसे मारकर अपने छोटे भाईका सिर फोड़ दिया था। काममे फंसी हुई माँ अनजाने सदाके लिए अपने दो वर्षके बच्चेके मनमे लड़ाई और घृणाके भाव भर देती है। यह बच्चा ज्यों-ज्यों बड़ा होता जाता है अपनेसे सभी छोटे बच्चोंसे घृणा करने लगता है और माँका पानेपर उन्हे सतानेमे नहीं चूकता। वह आपेमे नहीं रहता, उसके सभी कार्य ईर्ष्याद्वारा संचालित होते हैं।

पारस्परिक सहायता

बच्चेको इस स्थितिसे निकालनेका, उसे ईर्ष्यालु होनेसे बचानेका उपाय क्या है ?

जीवनके लिए एक दूसरेकी सहायता करनेका भाव समाजका प्राण है। इसीके कारण हमारा परस्पर बर्ताव सम्यक्तापूर्ण होता है। सहज सहानुभूति सहायताकी जननी है। एक बच्चेको रोते सुनकर दूसरा बच्चा सहानुभूतिके कारण ही रो उठता है। इस वैज्ञानिक तथ्यका अनुसरण कर माताएँ अपने बच्चोंको जगलीकी भाँति व्यवहार करनेसे बचा सकती हैं। मुट्ठी और आखे बंद, रंग लाल, पिंडकी तरह पड़े हुए नवजात शिशुके दर्शन दो वर्ष पहले इस दुनियामे आए उसके बड़े भाई साहबको करा देने चाहिए। बड़े भाई साहब उसका रोना भी सुनें और जाने कि उनका छोटा भाई भूखा है। तब वे दूध पीनेमे उसकी सहायता करेंगे और उसकी देखभाल भी रखेंगे। बड़े बच्चेको यह अनुभूति करा दी जाय कि छोटा बच्चा उसकी चीज है—उसका भाई है। इस रीतिसे वह अपने भाईको प्यार करना सीखेगा और प्यार करने लगनेपर वह उसे अपनी सर्वोत्तम निधियोमे भी हिस्सा देगा।

कई भयभीत माताएँ अक्सर पूछती हैं कि यदि बड़े बच्चेको छोटे बच्चेको छूने दिया जाय तो ऐसा तो न होगा कि वह उसे मार दे या दबा दे? उन्हें हमारी सिखावन है कि यदि वे अपने द्विवर्षीय बालकको पारस्परिक सहायताकी शिक्षा न देगी तो निश्चय ही उनका लाडला अपने छोटे भाईको नुकसान पहुँचायेगा, यही नहीं वह स्वयं अपनी हानि भी करेगा। उसके निर्मल चरित्रमे ईर्ष्याके काले घब्बे पड़ जायेंगे।

एक मनोविज्ञानकी पंडिता माताने एक बार अपने कुछ अनुभव एक पत्रिकामे लिखे थे जिनमेसे कुछ अपने पाठकोंको भेंट करनेका लोभ हम सवरण नहीं कर पा रहे हैं।

‘मैं अपने बच्चेको यह सिखानेका हमेशा ध्यान रखती थी कि जब मैं किसी दूसरे बच्चेको या उसके किसी खिलौनेको प्यार करू तो वह खुश हो। इसके लिए मैं दूसरोंको प्यार करते वक्त अपने बच्चेकी ओर मित्रतापूर्ण आखोंसे देखती और हसती रहती थी। इसी तरह मैंने उसे उसकी

गुडिया और काठके कुत्तेको प्यार करना सिखाया। ये चीजें जब पहले-पहल उसे दी गईं तो वह उन्हें लेता ही न था और उसकी ओर तिरछी नजरसे देखता था। मैं अपने बच्चेको देख-देखकर इन खिलौनोंसे खेलती और प्यारसे हँसती रही और उसे इन्हें प्यार करनेको कहती रही। थोड़ी ही देरमें वह मेरे साथ खेलनेमें शरीक हो गया और खिलौनोंको प्यार करने लगा।

‘अपने मा-बापको आपसमें प्यार करते देखकर बच्चोंको अक्सर बुरा लगता है, पर हमें ऐसा करते देखकर मेरा बच्चा खूब खुश होता था। वह हँसता था और खुशीके मारे चिल्लाने लगता था। कभी-कभी अपनी प्रसन्नताके प्रदर्शनके लिए वह हम लोगोंके चारों ओर लिपट जाता था और हम लोगोंकी ओर मुह ऊँचा करके हसते हुए देखता था।’

सफल माता बच्चेके लिए यह आवश्यक नहीं है कि प्रत्येक गृहिणी मनोविज्ञानकी पंडिता ही हो, पर यह आवश्यक है कि वह अपने बच्चेके दिमागमें उलझे विचारोंकी चलती आधीका प्रेमपूर्वक अध्ययन करे ताकि बच्चेको वह दुनियाका सही-सही ज्ञान दे सके, अन्यथा वह आगे चलकर जीवनमें सुखी नहीं होगा और न उसका चरित्र ही उच्च होगा।

मानसिक शिक्षा

जानकारोका कहना है कि सात वर्षकी अवस्थातक मनपर जो छाप पड़ी होती है वही सारे जीवनको प्रभावित करती है और चौदह वर्षकी अवस्थाके बाद मनोवृत्तिमें शायद ही कोई परिवर्तन होता है। सबल मस्तिष्कवाले ऐसे भी कुछ लोग हैं जिन्होंने युवावस्थामें अपनी मनोवृत्तिमें परिवर्तन किया है, पर उनकी सख्या नगण्य है और उनपर भी शैशव तथा कौमारका कुछ-न-कुछ प्रभाव है ही। अच्छी आदते भी बुरी आदतोंकी ही तरह आसानीसे डाली जा सकती है। माता-पिता चाहे तो अपनी सतानको स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन प्रदान कर सकते हैं, और इस कर्तव्यका पालन आनन्ददायक भी होता है, पर स्वयं उनका जीवन अव्यवस्थित होनेके कारण अधिकांश बच्चे इस उत्तराधिकारसे वंचित रह जाते हैं।

मनोवृत्तिकी प्रधानता

जीवनकी सफलता मनोवृत्तिपर ही निर्भर है। मन ही शरीरको योग्य बनाता है। जन-साधारणकी दृष्टिमें किसी व्यक्तिकी सफलता कितनी ही बड़ी क्यों न जान पड़े, पर अगर उसमें समी वस्तुओंके साथ सामंजस्य स्थापित करनेकी शक्ति नहीं है, दृष्टिकोण और समझ ठीक नहीं है, तो उसकी सफलता बिल्कुल निस्सार है। लोग साधारणतः संपत्तिको ही सफलता माना करते हैं, पर हमने तो निर्धनोकी अपेक्षा श्रीमानोको ही अधिक दुःखी देखा है। शरीरकी आवश्यकता पूर्ण हो जानेपर उससे सवद्ध कण्टका अंत हो जाता है, पर मानसिक अभावकी पूर्ति बांधसे ही हो सकती है जो आरम्भिक अवस्थामें ही प्राप्त होना चाहिए।

हमारी सारी समस्याएँ—भ्रष्ट राजनीति, बेईमानी, व्यापारमें लोभ, युद्ध, अराजकता, मद्यादिका व्यसन, अयोग्यता, अपराधकी मनोवृत्ति

आदि—शैशवसे ही सवद्ध हैं। स्वस्थ शरीर और सवल मस्तिष्कवाला प्रत्येक व्यक्ति समाजका उपयोगी अंग होता है। साधारण श्रेणीके आदमीमें इससे अधिककी आशा नहीं की जा सकती। सब लोग प्रख्यात नहीं हो सकते और यह आवश्यक है भी नहीं।

तरुण और प्रौढ अवस्थाकी मानसिक क्रियाएँ और आदते शैशवमें पड़ी हुई छाप और आदतोपर ही निर्भर हैं, इसलिए बच्चेका लालन-पालन अच्छे वातावरणमें होना चाहिए। अगर शैशवमें अच्छी शिक्षा मिली है तो तरुण होनेपर ऐसी कोई बुरी आदत नहीं पड़ेगी जिसपर विजय पाना कठिन हो। आदतोका बधन आसानीसे नहीं टूटता। तबाकू और शराबकी लतपर विजय पाना कठिन है, पर मानसिक दुष्प्रवृत्तियोंपर विजय पाना और भी कठिन है।

पालनेमें ही नींव

यथासम्भव बच्चेको एकातमें रहने दीजिए। कुछ माताओंमें प्यार और अज्ञानकी मात्रा इस कदर ज्यादा होती है कि वे थोड़ी-थोड़ी देरपर बच्चेको गले लगाती, प्यार करती और मित्रों-सबधियोंको बार-बार दिखलाती रहती हैं। इससे वह चिड़चिड़ा हो जाता है, बराबर ध्यान देते रहनेकी मांग करता है और ध्यान न देनेपर क्रुद्ध होकर रोने लगता है। इस प्रकार बुरे स्वभावकी नींव पालनेमें ही पड़ जाती है। रोनेसे ही मतलब पूरा होते रहनेसे आगे चलकर उसमें मचलने और रूठनेकी आदत पड़ जाती है।

काम निकालनेका तरीका बच्चे बहुत जल्द सीख लेते हैं। अगर वे अप्रिय बनकर यह कर सकते हैं तो यह मानी हुई बात है कि वे अपना स्वभाव बिगाड़ लेंगे। अगर बच्चेको यह अनुभव करा दिया जाय कि अप्रिय बननेसे कोई लाभ नहीं होता, तो उनकी इस प्रवृत्तिका शीघ्र ही अंत हो जायगा। माता आरम्भमें तो अधिक ध्यान दे सकती है, पर दस-

वारह वर्षकी अवस्था हो जानेपर, जब उसे बिगड़े हुए बच्चेकी देखभाल करनी पडती है, स्थिति बिल्कुल दूसरी हो जाती है।

प्यारके नामपर अपराध

बहुत-से मा-बाप यह समझते हैं कि हम बच्चोमे लगे रहकर उनके प्रति प्यार प्रकट कर रहे हैं, पर दरअसल वे उनको इस प्रकार शारीरिक और मानसिक ह्रासके मार्गपर ले जाते हैं, सच्चे प्यारमे सहायता, दया और धीरता होती है, पर नक्ली प्यारमे होहल्ला, दिखावा और अवीरता होती है। उनके लिए जो आवश्यक हो वही कीजिए, अनावश्यक कार्य करना बुरा होता है। सहायक होना तो उन्हें बहुत जल्द सिखाया जा सकता है। सफाईसे रहने, अपनी चीजे करीनेसे रखने, कपडे पहनने आदिकी शिक्षा नौकरोके रहते हुए भी आरम्भिक जीवनमे ही दी जानी चाहिए।

धनी परिवारोंके बच्चे

धनी परिवारोके बहुतसे बच्चे वस्तुतः भाग्यहीन होते हैं। गरीब तो अपनी आर्थिक समस्याओमे उलझे रहनेपर भी बच्चोपर कुछ ध्यान दे लेते हैं, पर अमीर लोग धन-संग्रह और सामाजिक स्तर ऊंचा करनेके प्रयत्नमे इस कदर व्यस्त रहते हैं कि बच्चोके लिए उनको समय ही नहीं मिलता और वे नौकरोके जिम्मे कर दिए जाते हैं। क्रीतसेवा चाहे कितनी ही अच्छी क्यों न हो, वह वात्सल्य प्रेमकी समता नहीं कर सकती। सेवा भी अधिक नहीं होनी चाहिए, इससे बच्चे स्वार्थी हो जाते हैं, दूसरोका स्वत्व हरण कर अपनी कोई चीज देनेका नाम भी न लेगे। यह सर्वथा अनैतिक है। जीवनमे क्षति और पूर्तिका ही सिद्धांत चलता है, आदानके साथ प्रदान भी लगा हुआ है। उन्हें दूसरोका खयाल रखनेकी शिक्षा मिलनी चाहिए, हमेशा नौकरोपर हुकूमत ही नहीं चलाते रहना चाहिए। नौकरोको तो यह बुरा मालूम होगा ही, उनके लिए भी हानिकर होगा।

परिवार चाहे जितना भी समृद्ध हो, बच्चोको जीविका प्राप्त करनेकी शिक्षा मिलनी ही चाहिए। उनके मनमे सेवाका भाव भी दृढ़ कर देना चाहिए। आलस्यमय जीवनको कभी सफलता नहीं मिलती—कामसे भागनेवालो और समय नष्ट करनेवालोका जीवन कभी सुखमय नहीं होता। अच्छे कार्योंसे ही जीवनमे सर्वाधिक सतोष प्राप्त होता है। भावावेशयुक्त प्रेम और मीजके दिन ज्यादा नहीं चलते। प्रेम और उत्साहसे काम करना कल्याणकर होता है, पर कामके अभावमे प्रेम और उत्साह पतनकी ओर ले जाते हैं।

आज्ञापालनकी शिक्षा

बच्चोके विकासका काल बहुत लंबा होता है इसलिए मा-बाप तथा परिवारके अन्य लोगोके साथ उनका मेल बैठना बहुत जरूरी है। इसके अभावमे मा-बाप, विशेषकर माता बहुत जल्द ऊब जाती है जिसकी बच्चो-पर बहुत गलत छाप पड़ती है। सघर्ष बचाने तथा अच्छा फल प्राप्त करनेके लिए बच्चोको आरम्भसे ही आज्ञापालनकी शिक्षा दी जानी चाहिए। आज्ञापालनसे ही शासन करनेकी योग्यता प्राप्त होती है। जिन परिवारो-मे मा-बापके शब्द कानून जैसे माने जाते हैं उनमे सघर्ष बहुत कम होता है। अगर बच्चे यह जान जाय कि मा-बाप जो कहते हैं वह होकर ही रहेगा, हीला-हवाला करना बेकार है, तो कोई झमेला नहीं उठ खड़ा होगा। आज्ञाका उल्लंघन करनेवाले बच्चोकी हालत बिल्कुल भिन्न होती है। मा-बापको बार-बार आदेश देना पड़ता है और प्रायः आदेशका पालन नहीं होता।

बच्चोको कुछ समझ हो जाय तभीसे आज्ञापालन और तत्परताकी शिक्षा दी जानी चाहिए। पीछे यह कार्य कठिन हो जाता है और अवस्थाके साथ कठिनाई भी बढ़ती जाती है। बच्चे इतने अबोध होते हैं और उनमे इतनी आत्मप्रवचना होती है कि वे यह बात समझ ही नहीं पाते कि अनुमति

और विवेकके अभावमे हम अपना मार्ग निर्धारित नहीं कर पायेंगे। अपनी हानि और दूसरोको परेशानी होनेपर भी वे इस अधिकारका त्याग करनेको तैयार नहीं होते। कडा पडनेका अवसर आनेपर कडाई वरतनी ही चाहिए, पर कडाईके साथ भी सहयोगकी ही भावना होनी चाहिए।

बच्चोको सुधारनेका माता-पिताका ढग भिन्न-भिन्न हुआ करता है, पर यह बात अच्छी तरह समझमे आ जानी चाहिए कि आज्ञापालन आरम्भिक योजनाका एक मुख्य अंग है। उदाहरणार्थ, अगर बच्चा खानेके लिए बुलाया जाता है तो उसे फौरन पहुच जाना चाहिए, अगर उसमे देर करनेकी प्रवृत्ति देख पडे तो उसे साफ-साफ कह दिया जाय कि बुलानेके साथ ही न आनेपर इस वक्त खाना न मिलकर दूसरे ही वक्त मिलेगा, और यही किया भी जाय। यह निर्दयता नहीं है। एक वक्त खाना न खानेसे कोई क्षति भी नहीं होती। इस उपायका अच्छा असर होता है। इसी तरह उनके करनेके जो भी छोटे-मोटे काम हो उन्हें उनसे उत्काल कराना चाहिए। हा, मा-बापको भी समझदारीसे काम लेना चाहिए, अनावश्यक काम करनेके लिए बार-बार आज्ञा न देते रहे।

प्रेमका बंधन

जिस परिवारमे मा-बाप और बच्चे एक-दूसरेको जानते-समझते और प्यार करते हैं वह बहुत सुखी होता है। जिन्हे अपने बच्चोसे घनिष्ठता प्राप्त करनेका समय नहीं मिलता वे जीवनका एक ऐसा अंग खो देते हैं जो न तो धनसे प्राप्त हो सकता है और न समाजमे प्राप्त ऊंचे स्थानसे। कुछ लोग यह घनिष्ठता प्राप्त करनेमे बहुत विलव कर देते हैं। जब बच्चे बहुत छोटे रहते हैं तभी वे बहुत प्रिय होते हैं। उस समय जो प्रेमबधन प्रस्तुत होता है उसे समय या सकट छिन्न-भिन्न नहीं कर सकता। बडे हो जानेपर इस प्रकारका सबध स्थापित करना असम्भव हो जाता है। इस अवस्थामे वे अपने माता-पिताको भी उसी आलोचक दृष्टिसे देखते

हैं जिससे वे दूसरोको देखते हैं। उनसे मैत्रीभाव हो तो भी प्रेमका अभाव ही होता है। दाम्पत्य प्रेम अस्थायी होता है, पर माता-पिताके साथ सतान-का जो प्रेम होता है वह बराबर बना रहता है।

शारीरिक दंड

शारीरिक दंडका प्रयोग किया जाय या नहीं, इसका निश्चय मा-बापको ही करना चाहिए। बहुतेरे लोग बच्चोके कामोमे दोष ही देखा करते हैं और 'यह मत करो', 'वह मत करो'की रट लगाया करते हैं। बेचारे बच्चे समझ ही नहीं पाते कि क्या किया जाय, क्या न किया जाय। बच्चोमे आगेकी बात सोचनेकी शक्ति नहीं होती, दो बातें भी एक साथ नहीं सोच सकते। फल यह होता है कि वे भूल जाते हैं कि क्या नहीं करना है, और कर देनेपर मा-बाप उनपर बरस पड़ते हैं। मा-बापको बहुत-सी बातोंकी ओरसे आख-कान मूढ़ भी लेना चाहिए। जो माताएँ बराबर मना ही करती रहती हैं उनके स्वरमे जल्द ही कर्कशता और चिड़चिड़ापन आ जाता है जो सबको बुरा मालूम होता है। आवश्यकता न होनेपर बच्चोके सबबमे हस्तक्षेप न करनेका नियम ही बना लेना चाहिए और एक समय एक ही काम करनेको कहना चाहिए, बहुतसे कामोंकी आज्ञा देनेपर वे भूल जायेंगे।

अगर मा-बाप शारीरिक दंड देनेका निर्णय करें तो उन्हें उसके उचित होनेका निश्चय होना चाहिए। अनुचित दंड हमेशा हानिकारक होता है। बहुतसे लोग तो इतने क्रोधाभिभूत हो जाते हैं कि सिर्फ गुस्सा उतारनेके लिए बच्चोको पीटते हैं। यह बहुत बुरा होता है। अगर ठंडे दिमागसे विचार करनेपर दंड देना आवश्यक जान पड़े तो शांतिपूर्वक ही दंड दिया जाय। अरक्षित बच्चेपर क्रुद्ध पिताका पाशविक आक्रमण कायरपनका सूचक है। पीछे, उत्तेजना शांत हो जानेपर, अपनी गलतीपर अफसोस कान्ना पड़ता है, पर उनमे इतना नैतिक बल नहीं होता या इतना मिथ्या-

मिमान होता है कि इस अन्यायके लिए क्षमा भी नहीं माग सकते। ऐसे लोग बच्चोको कष्ट देकर प्रेमका अंत कर देते हैं। बच्चोमे उचित-अनुचितकी बड़ी तेज परख होती है।

डराने-धमकानेसे हानि

“अमुक बात बुरी है”—इस तरहका वाक्य बच्चोंसे कभी न कहा जाय, केवल अच्छी बातोंपर जोर दिया जाय। बार-बार बुरी चीजोंका नाम लेते रहनेसे वे ही उनके दिमागमे बनी रहेगी। बच्चोको डराना भी ठीक नहीं है। उनके रोने या कोई बात न माननेपर, लोग हाँवेकी बात कहते, अघेरेमे छोड़ आने या किसी बुरे आदमी या जानवरसे पकड़वानेकी धमकी देते हैं। भय सबके लिए बुरा होता है। शरीर और मन दोनोंको इससे क्षति पहुँचती है। बढ़ते हुए बच्चोके लिए तो यह खास तौरसे बुरा होता है। बचपनमे मनमे घुमा हुआ डर बहुतोके जीवनभर बना रहता है। बचपनमे डराए गए बहुतसे लोग जवान होनेपर भी अघेरेमे बाहर निकलनेसे डरते हैं।

भोजनसंबंधी नियमोंका ज्ञान

बच्चोको भोजनसंबंधी नियमोंका भी कुछ ज्ञान करा देना चाहिए। भीतर बेचैनी मालूम होनेपर भोजन हानिकारक होत कम चवाने या आवश्यकतासे अधिक खानेसे शरीर और मन दोनोंका अपकर्ष होता है—यह समझ गणितका कोई प्रश्न हल करनेकी योग्यतासे अधिक मूल्यवान् है, पर ऐसी बातोंकी शिक्षा इस ढंगसे दी जाय कि उन्हें यह भान भी न हो कि शिक्षा दी जा रही है।

व्यावहारिक शिक्षा

बच्चोको शिक्षा देनेके दो उद्देश्य होते हैं—एक तो यह कि वे स्वस्थ और मदाचारी बने रहकर अपनेको सुखी और परिस्थितियोंको अनुकूल बनाने योग्य हो जाय और दूसरा यह कि वे अपनेको पहले अपने परिवारके छोटेसे समाजके और बादमे स्कूल तथा ससारके बड़े समाजके उपयुक्त बना सकें। कुछ काल पूर्व मा-बाप लडकेसे कडाईके साथ अनुशासन आदिका पालन कराकर उसे परिवारका एक योग्य सदस्य बनानेका प्रयत्न करते थे और इस प्रयत्नमे सफलता प्राप्त करनेका अर्थ बच्चेके व्यवितगत सुखका नाश ही होता था, पर आजकलके आजाद बच्चे न तो व्यक्तिगत रूपसे सुखी हो पाते हैं और न परिवार और समाजके योग्य सदस्य ही। ऐसा बच्चा शायद ही कही मिलेगा जो अनुशासनहीन वातावरणमे पलकर उन बच्चोके समान सुखी और परिवारके कल्याणका साधन हो जो शैशवसे ही सद् व्यवहार, अच्छे रहन-सहन और दूसरोके प्रति सद्भावनावाले वातावरणमे पले हैं। सच पूछिए तो माता-पिताके प्यारमे ही वह वातावरण प्रस्तुत हो जाना चाहिए जिसमे बच्चा कुछ साधारण कर्तव्यो और बुद्धिमत्तापूर्वक बनाये हुए कार्यक्रमकी परिधिमे अपनी ही गतिसे सुखपूर्वक आगे बढ़ता जाय।

माताका कर्तव्य

शिक्षा ऐसी ही होनी चाहिए जिसमे बच्चा बड़ा होनेपर मा-बापपर अवलंबित न रहकर अपने पैरोपर मजेमे खड़ा होने योग्य हो जाय। दरअसल यह कर्तव्य माताका ही है, पर इस कर्तव्यके पालनमे पिताकी अपेक्षा उसे अधिक कठिनता होगी, फिर भी जबतक वह इस कार्यको सपन्न नहीं करती उसका कर्तव्य पूरा नहीं होता। जो माताएँ अशिक्षा और

अज्ञानके अधिकारमे पड़ी हुई हैं उन्हें तो इस कर्तव्यका ज्ञान भी होना मुश्किल है। कुछ माताएं आवश्यकतासे अधिक लाड-प्यार कर बच्चेको इस कदर परावलंबी और आत्मबलसे शून्य बना देती हैं कि वह स्वतंत्र रूपसे आगे नहीं बढ़ सकता जिसका दुःखद परिणाम यह होता है कि वह भविष्यमे कभी अपनेको समाजके योग्य ही नहीं बना पाता। उसका दायित्व जीवन भी अच्छा नहीं होता, क्योंकि उसमे अज्ञात रूपसे पत्नीके बजाय माताकी आवश्यकता और चाह बनी रहेगी। बच्चेके बालिग हो जाने और स्वयं कर्ता-धर्ता बन जानेपर उनके और माता-पिताके बीच नये प्रकारका प्रेम और मैत्रीका भाव बढ़ता है और अगर उनका शैशव अच्छे ढंगसे व्यतीत हुआ है तो यह मैत्री और प्रेम दिनोदिन गाढ़ाही होता जाता है।

कहानीद्वारा शिक्षा

छोटे बच्चेको कथा-कहानी बहुत प्रिय होती है। ऐसी बहुत-सी कहानियां गढ़कर उन्हें सुनाई जा सकती हैं जिनमे नायक बच्चे हो और कहानी सुननेवाले बच्चे अपनेको उन नायकोके स्थानपर प्रतिष्ठित कर सकें। चरित्र-निर्माणकी शिक्षा आदर्शसे ही मिलती है, इसलिए आदर्शात्मक कहानियां भी इस उद्देश्यकी पूर्तिमे बड़ी सहायक होती हैं। सीधे नसीहत देनेका खयाल भी नहीं होना चाहिए, क्योंकि इसका परिणाम उलटा ही होता है। कहनेका अभिप्राय यह कि बच्चेको जैसा बनाना अभीष्ट हो उसका चित्र उसके मानसमे विद्यमान होना चाहिए जिसमे उसका अंतर्भूत उसे वैसा बननेके लिए प्रेरणा प्रदान करता रहे। कल्पनाकी उड़ान इस कार्यमे बाधक नहीं होगी।

बच्चे क्यों खीझते हैं ?

अगर बच्चा चीखता-चिल्लाता और क्रोध करता या खीझता है तो

यह माता-पिताका ही दोष समझा जाना चाहिए, क्योंकि वे प्रायः ऐसे कार्य कर बैठते हैं कि बच्चेकी सहन-शक्तिके परे हो जानेपर उसका धैर्य छूट जाता है। कभी-कभी माता-पिता यह नहीं समझ पाते कि बच्चेकी आवश्यकता या कहनेपर ध्यान न देना उसके लिए कितना कष्टकर होता है। कुछ लोग तो जान-बूझकर बच्चेकी ओर ध्यान न देकर दूसरोसे बात करते रहते हैं और बच्चेको क्षुब्ध बनाए रहते हैं। उनकी यह धारणा होती है कि बच्चेको आत्मनियंत्रण और प्रतीक्षा करनेका अभ्यास होना चाहिए। कुछ हदतक यह खयाल ठीक हो सकता है, क्योंकि बच्चेको कामोंके क्रमका ज्ञान होना चाहिए और चलते हुए वार्तालापमें बाधक नहीं होना चाहिए, पर माता-पिताको भी यह विवेक होना चाहिए कि कैसे अवसरोपर बच्चेकी आवश्यकतापर तत्काल ध्यान देना चाहिए और कब उससे प्रतीक्षा करानी चाहिए। स्थितिका रूप चाहे जैसा भी हो, पर बच्चेको इस तरह परेशान करनेसे उसे कोई शिक्षा नहीं मिलती।

बच्चा कभी-कभी खीझ मो जाया करता है जिसे माता-पिता उसकी नटखटी समझ लेते हैं। यह स्थिति प्रायः उस समय प्रस्तुत होती है जब वह अपनी सारी शक्ति लगाकर कोई काम करता होता है, र ठीक तरहसे न होते देख माता भटसे काम पूरा कर देकर सतोषका अनुभव करती है। यही बात बच्चेको खिझानेवाली हो जाती है, क्योंकि काम पूरा करनेके लिए तन-मनसे लगे होनेपर उसे बीचमें ही अपने प्रयत्नमें विफल होकर कामसे विरत हो जाना पड़ता है। इस हालतमें बच्चा कभी-कभी खीझकर चिल्ला पड़ता है और माताको मार भी बैठता है। उसका यह कार्य नटखटी-में शामिल किया जा सकता है, पर इसका मूल कारण माताका ही हस्तक्षेप होता है। इस प्रकारके बहुतसे कार्य बच्चे तथा माताकी ओरसे होते रहते हैं, पर माताको यह स्मरण रखना चाहिए कि किसी तरह बच्चेको खिझाना—चाहे शब्दसे हो या कार्यसे—शिक्षा नहीं बल्कि बच्चेको तग करना है और यह माताका बहुत बड़ा दुर्गुण समझा जायगा।

जेब-खर्च

बच्चेको शैशव—लगभग ५ वर्षकी अवस्था—से ही जेबखर्चके लिए कुछ पैसे देना अच्छा सिद्धांत है, क्योंकि इसके व्यय और बचतसे वह इस विषयमे बहुत कुछ सीख ले सकता है। बच्चेकी अवस्था तथा माता-पिताकी आर्थिक स्थितिके अनुसार इस रकममे कुछ अंतर हो सकता है, पर उसकी अवस्था बढ़नेके साथ-साथ यह रकम भी कुछ-कुछ बढ़ाते जाना चाहिए। सस्तीके जमानेमे जो रकम दी जाती थी वह इस महगीके जमानेमे बहुत कम होगी। यह रकम नियमित रूपसे दी जानी चाहिए और आकस्मिक व्ययसे इस रकमका कोई सबध नहीं होना चाहिए, क्योंकि समय-समयपर बच्चा कोई खास चीज खरीदनेके लिए आग्रह कर सकता है। उसे अपना पैसा अपने ढंगसे और इच्छानुसार खर्च करने देना चाहिए, पर कुछ लिख-पढ़ लेने योग्य हो जानेपर खर्चका हिसाब रखनेकी शिक्षा अवश्य देनी चाहिए। इस प्रकार वह रुपए और उसे बचानेका महत्त्व आसानीसे समझ जायगा। अगर वह और कुछ खरीदना चाहे, पर नियमित रूपसे मिलनेवाली रकम खर्च करना न चाहे या पर्याप्त न हो तो उसे उपार्जन करनेके लिए कुछ छोटे-मोटे कार्य करनेके लिए भी प्रोत्साहित करते रहना चाहिए, पर यह काम परिवारकी सहायताके लिए नहीं होना चाहिए और ऐसा भी नहीं होना चाहिए जो समाजके लिए उपयोगी न हो। पारिश्रमिक भी सभी कामोंके लिए न दिया जाय, क्योंकि कुछ काम ऐसे भी होते हैं जिन्हे परिवारके सब लोगोको मिलकर करना चाहिए। अतिरिक्त कार्यके लिए दिया जानेवाला पारिश्रमिक माकूल होना चाहिए और वह बच्चेका अपना धन होना चाहिए। बच्चेसे अधिक कामकी आशा रखकर उसकी प्रवृत्तिको कुद भी नहीं करना चाहिए, उसका अधिक समय खेल-कूदमे ही लगाना चाहिए।

बच्चोंके प्रति व्यवहार

यह कोई जरूरी नहीं है कि आपका लडका आपके ही विचारोका हो। प्राकृतिक नियमोंके आप चाहे जितने भी कायल और समर्थक क्यों न हो, पर अपने बच्चेसे यह आशा करना कि वह भी आपकी ही तरह आपके सिद्धांतोंको, जिन्हें कुछ लोग सनक भी कहते-समझते होंगे, प्रचार करनेका प्रयत्न करेगा, उचित नहीं माना जा सकता। यह आवश्यक भी नहीं है, क्योंकि अगर हम कुछ खास बातोंमें ढीलापन ला दें तो बच्चे और उसके समयस्को या मित्रोंका आपसका सबंध उसे दब देकर खराब करनेकी मूर्खता न कर व्यवहारमें प्राकृतिक नियमोंका मजेमें पालन कर सकते हैं।

सबसे विषम अवस्था

बच्चोंकी किशोरावस्था, जो लगभग ग्यारहवें वर्षसे आरंभ होकर लगभग सोलहवें वर्षतक चलती है, उनके लिए सबसे विषम होती है। शरीरमें होनेवाले परिवर्तनों और विस्तृत होते हुए जीवन-संबंधी दृष्टि-कोणसे उत्पन्न होनेवाली कठिनाइयां घरकी परिस्थितियोंके कारण कम भी हो जा सकती हैं और बहुत बढ़ भी जा सकती हैं। अगर बच्चेमें माता-पिताके प्रति सहानुभूति न हो तो इस अवस्थाका आगमन होनेपर उनके साथ उसका संघर्ष अनुचित रूपमें बढ़ जा सकता है। अगर इस तरहका कोई चिह्न देख पड़े तो अपने सिद्धांतोंका पालन करानेका आग्रह अग्निमें घी डालनेका काम करेगा और आपसकी तनातनी इस कदर बढ़ जायगी कि वह शीघ्र ही विद्रोहका रूप धारण कर लेगी। यह कोई जरूरी नहीं कि इस विद्रोहका कारण आपका सिद्धांत, उसे पसंद न आना हो, बल्कि यह होगा कि वह इस समय ऐसी ही अवस्थासे गुजरता होता है जिसमें वह अपने घरको, यहांतक कि मां-बापको भी नापसंद करने लगता है और घरमें जो

भी चीज प्रचलित व्यवहारके अनुरूप नहीं होगी वह उसमे विशेष रूपसे कुठन पैदा करनेवाली होगी।

पारिवारिक ऐक्यका भंग होना बहुत बुरा होता है। हम लोगोमे ऐसा कोई नहीं होगा जो वात्सल्यप्रेम खोना पसंद करे, फिर भी बहुतसे माता-पिता और बच्चे इस अवस्थामे आपसका संबंध बहुत कटु बना देते हैं। यह अवस्था प्रस्तुत हो जानेपर आपसमे सतोपजनक रूपमे वरतना बहुत कठिन हो जाता है। इस तरहकी कठिनाइयोसे बचनेका सबसे अच्छा और सरल उपाय यह है कि पूर्ववर्ती कालमे एक-दूसरेको समझनेकी प्रवृत्ति उत्पन्न की जाय।

आरम्भिक कालसे ही मा और बच्चेमे परस्पर विश्वास और सम्मानका भाव होना आवश्यक है। अगर भय—डाट-डपट, भर्त्सना, शारीरिक दंड आदि—के द्वारा शैशव और कुमारवस्थामे अनुशासन कायम रखनेका प्रयत्न किया गया है तो किशोरावस्थामे, जब कि बच्चेके साथ इस तरहका वर्तव करना संभव नहीं हो सकता, घरके नियंत्रणोंके विरुद्ध उसमे प्रतिक्रिया हो सकती है, पर अगर युक्तिसंगत आधारपर—छोटी उम्रसे ही अच्छी आदतें डालकर, अच्छे उदाहरण प्रस्तुतकर, समझा-बुझाकर और अच्छे कामोंके लिए पुरस्कृतकर—अनुशासनका पालन कराया गया है तो इस कालमे विरोधकी स्थिति प्रस्तुत होनेकी संभावना नहीं रहेगी।

किशोरावस्थामे बने रहनेवाले आपसके सम्मान और सहानुभूतिकी नींव भी माता बच्चेकी अल्पावस्थामे ही उसकी बातोंपर ध्यान देकर डाल सकती है। प्रायः माताको इतनी कम फुरसत मिलती है और बच्चोंकी योजनाएँ और समस्याएँ पारिवारिक कार्योंके मुकाबलेमे इतनी महत्वहीन होती हैं कि माताएँ प्रायः उनकी बातें ध्यानसे नहीं सुनती। अगर नौ-दसकी अवस्थामे भी बच्चेको यह विश्वास हो जाय कि माता उसकी बातोंपर पूरा ध्यान देगी और उसकी समस्याओंके प्रति सहानुभूति दिखलायेगी और कभी-कभी कठिनाईसे निकलनेका मार्ग सुझा भी देगी तो आगे चलकर

भी अपनी कठिन समस्याओंके हलके लिए उसके माताका सहारा ढूँढते रहनेकी बहुत कुछ सभावना रहेगी, इसके विपरीत अगर माता-पिताने शैशवकालकी समस्याओंको समझने और सहानुभूति दिखलानेपर ध्यान नहीं दिया तो बड़ा होनेपर वह अपनी समस्याएँ उनके सामने रखनेका शायद ही खयाल करे।

दूसरोकी समस्याओंको कोई समस्या न मानकर टाल देना, कम महत्त्वकी मानना या उनके पीछे माथापच्ची करना, बेकार समझना आसान होता है, पर यह अच्छा नहीं है। अगर बच्चोंकी समस्याओंके प्रति भी ऐसी ही मनोवृत्ति दिखलाई गई तो उनमें यह विश्वास उत्पन्न नहीं होगा कि आगे चलकर आवश्यकता पडनेपर माता-पिता उनकी समस्याएँ समझने और उनके प्रति सहानुभूति दिखलानेका खयाल रखेंगे।

विरोधका कारण

अगर चौदह या इससे अधिककी अवस्थामें बच्चेमें विद्रोहकी भावना बढ़ती हो, विशेषकर उस हालतमें जब आपसमें मैत्री, सहयोग और सहानुभूतिका भाव नहीं उत्पन्न किया गया है, तो वे माता-पिता जो किसी अच्छी बातमें बहुत विश्वास करते हैं और अपने बच्चेके सबबमें उसे ही वरतना चाहते हैं, यह देखेंगे कि वही बात विरोधका कारण बन रही है। उदाहरणके लिए प्राकृतिक आहारकी ही बात ले लीजिए। माता-पिता तो यह खयाल करते हैं कि बच्चेके शारीरिक लाभके विचारसे विशेष प्रकारका आहार रखनेका आग्रह सर्वथा न्याय्य है और बच्चेको स्कूलमें दिया जानेवाला नाश्ता न लेने देकर उसके लिए खास तरहका नाश्ता घरसे भेज सकते हैं। अगर बच्चा घरकी चीजोंसे सतुष्ट है तब तो कोई बात ही नहीं, पर अगर वह उन्हें नापसंद करे और अपने साथियोंसे भिन्न पदार्थ खाना बुरा माने तो घरसे नाश्ता भेजना बंद कर देना चाहिए। अगर बच्चा अपने मित्रों या सहपाठियोंसे मिलना चाहता है या उनके साथ

भ्रमणमें बाहर जाना चाहता है तो यह जानते हुए
 भिन्न प्रकारका, अरीरो-जैसा ही होगा, उसे जाननेसे न
 विरोधसूचक विचारोंको मुहपर नहीं लाना चाहिए

हठी बच्चे

बच्चेकी दुनिया

ज्यो-ज्यो बच्चा बड़ा होता है उसकी आखे देखने लगती है और नाडीसस्थानका बल बढ़नेके साथ-साथ उसका सबध बच्चेके दिमागके साथ जुड़ने लगता है। इस समय बच्चा कोई चमकीली-सी चीज—जैसे कोई खिलौना—पकड़नेकी हालतमें हो जाता है, धीरे-धीरे वह हाथको हिलाने लगता है और खिलौनेको अपने खटोलेपर पटक देता है। इस वक्त बच्चेकी खुशी बढ़ जाती है, उसकी खुशीमें देखने और कुछ करनेकी खुशी शामिल हो जाती है। यही उसकी दुनिया है और उसे इससे जो खुशी मिलती है उससे प्रतीत होता है कि उसे उसकी दुनिया बहुत मधुर लगती है। जब उसकी बोलनेकी शक्ति बढ़ती है तब अपनी इस प्रसन्नताको प्रकट करनेके लिए वह किलकारिया मारता है।

बच्चा धीरे-धीरे शोर करना सीख जाता है। मान लीजिए ऐसे वक्त किसीके सिरमें दर्द है, बच्चेका शोर करना उससे सहन नहीं होता। वह बच्चेके हाथसे झिड़ककर खिलौना छीन लेता है और उसके हाथोंको दबाकर उसे चादर उठा देता है। बच्चा विवश हो जाता है और आप जानते हैं विवशता उसमें क्रोध उत्पन्न करती है जिसे व्यक्त करनेके लिए वह चिल्लाने और रोने लगता है। उसके आनंद और खुशीकी सारी दुनिया ही उजड़ गई है और वह चादरके छोरसे बाध दिया गया है। विवशताके इस वधनसे मुक्त होनेके लिए वह पागलकी तरह प्रयास करता है। यदि उसके जीवनमें इस प्रकार क्रुद्ध होनेके मौके बराबर आते रहते हैं तो उसमें घृणा करनेकी शक्ति उत्पन्न हो जाती है। इस प्रकार हम बच्चेको दुनिया-से घृणा करना एवं उससे लड़ना सिखा देते हैं।

भयका तूफान

जब बच्चा जरा बड़ा होता है और घुटनोके बल चलने लगता है तब वह हर चीजके निकट पहुचनेकी कोशिश करता है। वह देखिए उसने अपने पिताजीकी सोनेकी घड़ी उठा ली कितना सुदर खिलौना है वह ! अब वह उसे धरतीपर पटकने जा रहा है। पिताजीने देखा। डाटा बच्चेको। दौडकर उसे दो धील लगाये और उसके हाथसे घड़ी छीन ली। बच्चेकी सुनहली चिडिया उड गई। पिताजीके डाटनेकी आवाज और मारसे हुई पीडा उसके मनमे क्रोध उत्पन्न कर देती है। बेचारा बच्चा जमीनपर लोट जाता है और जोर-जोरसे रोने लगता है—वह दुनियाके सबसे महान् एव विनाशक शत्रु भयसे आक्रांत है। बच्चेको घरमे क्या नहीं छूना चाहिए किस चीजसे उसे नहीं खेलना चाहिए यह सिखानेका यदि माता-पिताका यही तरीका रहा तो बच्चेको भयके इन तूफानोका बार-बार सामना करना पडता है और अतमे बच्चेमे दुनियाकी चीजें ढूँढने और उनसे खेलनेकी इच्छा और शक्ति ही मर जाती है। अब हर चीज छूते, हर नया काम करते उसे डर सताने लगता है। इस प्रकार कोई भी माता अपने बच्चेको हीन बना रहनेवाला लडका बना सकती और उसमे हर चीजसे और हर आदमीसे डरनेकी आदत डाल सकती है।

कुछ करनेका हौसला

बच्चा इस सारी धरतीका राजा है, दुनियाकी सारी चीजे उसकी हैं, उसके खेलनेके लिए बनी हैं। जिन चीजोको मा बच्चेकी निगाहसे बचना चाहती है उन्हे उसे अक्लमदीसे जरा ऊचेपर या दूर रखना चाहिए, पर अगर बच्चेने कहीसे कैची खोज ही निकाली तो उसे कोई दूसरी चीज देकर बहला लेना कठिन नहीं है। इस समय बच्चेके लिए जीवनका अर्थ ही नई-नई चीजें करना है। उसके शरीरका अग-अग प्रत्येक मिनट दुनिया-मे जो चीजे हैं उन सबके साथ कुछ कर देखनेकी कोशिश करता है।

इस प्रकार माका बच्चेको एक चीजके बाद दूसरी चीजसे परिचित कराना, उसे हर चीजको अपनी शक्तके अनुसार पूरी तरह समझनेका मौका देना ही बच्चेमे कुछ नया करनेका बीज बोता है एव उसके मस्तिष्क-को सही अर्थमे शक्तिशाली बनाता है।

योगधर्म

बच्चेमे न तर्क करनेकी शक्ति होती है, न नैतिक बुद्धि और न उसमे स्मरणशक्तिका विकास हुआ होता है। चीजें उसे योग-धर्मके अनुसार याद रहती है जिसका अर्थ है उसके अचेतन मनपर बाहरी प्रभाव पड़ता है और यदि वह प्रभाव काफी गहरा है तो वह हमेशाके लिए बच्चेके मनपर लिखा रह जाता है। उदाहरणके लिए बच्चा जब जलती लालटेनकी चिमनीसे हाथ लगाता है तो उसकी अंगुलिया जल जाती हैं, अब दर्द और लालटेनका योग हो जाता है वह लालटेनसे डरना सीख जाता है।

बच्चेका लालटेनसे डरना उसकी याददाश्तके बलपर नहीं होता, यह डर उसके चेतन नहीं, अचेतन मस्तिष्कमे होता है। डरना उसकी नैसर्गिक वृत्तिमे शामिल हो जाता है जिसपर बुद्धिका कोई प्रभाव नहीं पड़ता। प्रायः सभीको लालटेनसे जलनेका अनुभव हुआ है, फलतः गरम चीजके सपर्कमे आते ही हर आदमी सिकुड़ जाता है। यह क्रिया सहानु-भूतिसाध्य है। दिमाग उसके लिए कुछ करे इसके पहले ही वह पूरी हो जाती है। इससे बचपनमे चरित्रपर पड़नेवाले कार्योंके प्रभावको अच्छी तरह समझा जा सकता है। जिसके दिमागपर 'यह मत करो', 'वह मत करो' के हथौड़ेकी चोटके बचपनमे पड़े अनगिनत दाग होते हैं वह स्वभावतः हर हुक्मके विरुद्ध हो जाता है। असलमे वह वागी बना दिया जाता है।

हठकी प्रवृत्ति

अपने दूसरे वर्षमे बच्चेको अपनी मिली चीजे अधिक प्रिय हो जाती हैं

और जब बच्चेसे वे छीन ली जाती है, उसे अपनी इच्छाकी पूर्ति नहीं करने दी जाती तो बच्चा जोरोसे रोने और पैर पटकने लगता है, यहातक कि वह जमीनपर लोटने लगता है। ऐसा प्रतीत होता है जैसे उसे कोई दौरा आ गया हो। उसकी यह दशा उसके क्रोध एव नैराश्यकी गहराईके द्योतक है। वह इन आवेगोके वशीभूत होकर तबतक रोता-चिल्लाता रहता है जबतक कि उसमे शक्ति रहती है, अतमे वह शिथिल होकर पड़ जाता है और सिसकिया भरने लगता है। अब मा डर जाती है, बच्चेको गोदमे उठा लेती है और उसे उसकी इच्छित वस्तु दे देती है। बच्चा रोने और वस्तुके मिलनेसे सबध जोड़ता है और जान जाता है कि क्रोध करना और रोना विजयके सहायक हैं और इस प्रकार वह हठ करना सीख जाता है।

शिक्षणकी रीति

बच्चेके शिक्षणकी उचित रीति यह है कि दुनियाको समझनेमे उसकी उचित सहायता की जाय और उसे समझनेका आनंद उठाने दिया जाय। आनंदप्राप्तिकी कोशिश ही उसके हर कामके पीछे होती है। जो माता दुनियाको समझनेमे बच्चेकी सहायता ईमानदारीके साथ इस रीतिसे करती है उसका बच्चा उसकी आज्ञाओका पालन बड़ी खुशीसे करता है और ज्यो-ज्यो उसकी याद रखनेकी शक्ति बढ़ती है, तर्कशक्ति एव नैतिकता जाग्रत् होती है वह आवश्यक नियमोका पालन करने लगता है।

बस, इसी एक उपायसे माता बच्चेके मस्तिष्क और चरित्रको सौंदर्य और आनंदका पथिक बना सकती है अन्यथा बच्चेमे शरारतके बीज बोये जाते हैं, वे लड़ना-झगड़ना सीखते हैं और बड़े होनेपर सारी दुनियाको युद्धकी अग्निमे भोक देते हैं।

हम बालकको बार-बार कहा करते हैं—“अब हठ मत करना, तू कितना हठी है? कितना जिद्दी है?” ऐसा कहनेसे बालकको यह ज्ञात होता है कि उसमे हठ करनेकी शक्ति है, वह हठी है, जिद्दी है। इस प्रकार

बालक अधिकाधिक हठी होता जाता है। इससे हम दुखी होते हैं किंतु बालक हमसे भी दस गुना दुखी होता है। उसका सारा दिन “ए-ए-ए” करनेमें बीतता है। फलतः बालक और हममें एक नई अनावश्यक खटपट होने लगती है।

दूर कैसे किया जाय ?

बालकका हठ दूर करनेका सच्चा उपाय यह है कि हम अपने मनमें तो यह समझ ले कि वह हठी है, किंतु उससे न कहे कि वह हठ करता है। हठका ठीक-ठीक इलाज करनेके लिए सबसे पहले यह जानना-समझना चाहिए कि हठ है क्या ? कई बार हठका कोई इलाज नहीं होता। इसका कारण यह है कि हठ-जैसी दिखाई देनेवाली बहुत-सी बातोंको हम हठ माननेकी भूल कर रहे हैं अथवा वास्तविक हठको ठीक-ठीक नहीं समझते।

एक चार वर्षकी लड़की अपनी बड़ी बहनके साथ किसी पड़ोसिनके यहाँ गई। पड़ोसिनने कहा “बहन, हमारा पट्टा भिजवाना”। घर पहुँच कर लड़की पट्टा उठाने लगी और उसके न उठनेपर जोर-जोरसे रोने और चिल्लाने लगी। जब घरके आदमियोंने उसके रोनेकी ओर ध्यान ही नहीं दिया तो वह और भी जोरसे रोने लगी। अब पिताका ध्यान उसकी ओर गया। रोनेका कारण पूछनेपर मालूम हुआ कि वह पट्टा उठाकर पड़ोसिनके घर ले जाना चाहती है। पिताके अकेलेही पट्टा उठानेपर वह फिर रोने लगी, क्योंकि वह सिर्फ सहायता चाहती थी। इसपर पट्टेको एक तरफसे उसके पिताने और दूसरी तरफसे उसने और उसकी बहनने पकड़ा। इस प्रकार पट्टा पड़ोसिनके घर पहुँचाया गया। लड़की आनंदसे नाचने लगी और खुश होकर पड़ोसिनसे कहने लगी—‘देखिए हम आपका पट्टा ले आये हैं।’

पट्टेके न उठनेपर लड़कीका रोना और चिल्लाना कोई सामान्य बाल-हठ जैसी चीज न थी। आवश्यक सहायता देनेके बदले “लड़क

कितनी हठीली है ?” “एक बातके पीछे पड जानेपर उसे छोडती ही नहीं” “किस लिए चिल्ला रही है ?” “अभी नहीं”, “हम मिजवा देंगे” “क्यो दिमाग चाट रही है ?” आदि बातोमेसे कोई बात उसे कही जाती तो उसको भारी दु ख होता—एक तो अपने निश्चित अच्छे एव निर्दोष कार्यके अधूरे रह जानेका और दूसरे अपने घरके प्रियजनोकी असहानुभूतिका।

वास्तविक हठको पहचाननेके लिए बालकको निकटसे, उसीका वनकर, उसीकी दृष्टिसे देखने और समझनेका अभ्यास करना चाहिए और जब वह ऊधम करे तब इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए कि असली हठ है क्या चीज।

ऐसा करनेपर हमे मालूम हो जायगा कि पहले जिन घटनाओमे हमे हठ नजर आता था उनमे हठ नहीं था। अशक्ति, अस्वस्थता अथवा थकावटके कारण बालकके रोने और भगडनेको ही हम हठ समझ बैठते हैं। ज्यो-ज्यो हम कारणोकी खोज करेंगे त्यो-त्यो हमे हठके असली रूपका पता लगता जायगा और एक बार तो ऐसा लगेगा कि बाल-जगत्मे हठ-जैसी कोई चीज है ही नहीं, किंतु यह बात नहीं है। बालक कितनी ही बार हठ-रोगसे पीडित होता है जिसका तत्काल इलाज होना चाहिए।

अस्वस्थताकी अवस्थामें

शारीरिक अस्वस्थता या निर्बलताके कारण यदि बालक भगडालू और चिडचिड़ा हो गया है तो उसका इलाज करना और उसकी सार-समाल रखना आवश्यक है; किंतु ऐसे समय बालकका मानसिक निर्बलता या विकारका शिकार हो जाना भी संभव है। अतः इस ओर भी हमारा ध्यान होना चाहिए। ऐसे समय बालककी बीमारीकी अवस्थासे अधिक महत्त्व देने अथवा जरूरतसे ज्यादा उसकी सार-समाल करने तथा सब कुछ उसके इच्छानुसार करते रहनेसे उसके हठीला बन जानेकी संभावना है। घरमे एक ही बालक होनेके कारण जरूरतसे ज्यादा उसका मान होनेसे भी वह

हठीला बन जाता है। अक्सर सबसे छोटा बालक हठी बनता है। धनवानों-के बालक प्रायः हठी होते हैं।

हठ करनेकी लत

बाल-हठमे बालकको दुनियाका राजा बननेकी इच्छा होती है। इसका मतलब यह है कि जिनपर बालकका प्रभाव होता है उन सबको अपने इच्छानुसार वह चलाना चाहता है। ऐसी विकृत इच्छाका उदय तभी होता है जब बालकको यह ज्ञान हो जाता है कि उसके रोने और झगड़नेमे बड़े-से-बड़ेको अपने सामने झुकानेकी शक्ति है।

एक चार वर्षकी इकलौती लडकी थी। उसकी सार-सभाल करनेके लिए उसकी मा के अलावा एक नौकरानी भी थी। नौकरानीका यह खयाल था कि घरमे एक ही बच्ची है, वह जो कुछ कहे वह करना ही चाहिए। माका खयाल था कि घरमे एक ही लडकी है, इसलिए बड़े अच्छे ढंगसे इसका पालन-पोषण होना चाहिए। जब बालिका स्वच्छद होकर कुछ कहती तो मा उसको रोक देती। थोड़ी देरमे नौकरानी आती और कहती 'आप तो बड़ी निर्दय हैं। ले-देकर एक ही तो लडकी है, वह इतनी रोती है, किंतु आपके मनमे जरा भी दया नहीं आती।' यह कहकर वह उसे अपनी गोदीमे उठा लेती, खानेको देती, समझाती और 'रानी बेटा', 'हीरा बेटा' कहकर उसे मनाती। हूण्ट-पुण्ट होनेपर भी लडकी दिनमे दो-तीन बार रोती और घंटोंतक रोती रहती। यदि यह कहे तो बेजा न होगा कि उस लडकीको हठ-रोग हो गया था।

लडकीकी माका ध्यान इस ओर गया। उसने एकदम एकतर्ज राज शुरू कर दिया। एक-दो बार लडकी खूब रोई, किंतु माके दृढ़ रहनेपर वह आठ-दस दिनमे ही विल्कुल बदल गई। आठ-दस दिन पहले जो लडकी दुःखी रहती और रोती थी वह अब प्रसन्नचित्त, हसोड़ा और सुदृढ़ मनवाली बन गई।

ऊपरके उदाहरणमें जो स्थान नौकरानीका था वही स्थान घरमें आमतौरपर माता-पिताका होता है। नौकरानीको तो घरसे अलग किया जा सकता है, किंतु कुटुंबको तोड़ देना असंभव है। यही कारण है कि बालक हठके शिकार बन जाते हैं, किंतु लोगोकी तो यह धारणा है कि जो बालकको मारता है, डाटता है, वही उसको कैसे मना सकता है? इसलिए एक मारनेवाला, डाट-फटकार बतानेवाला और सख्ती करनेवाला हो और दूसरा ऐसा प्रसंग आनेपर बालकको प्यारसे अपने पास बुलानेवाला हो। मां मारे तो बालक नानी या दादीके पास जाय और वह 'बस, अब रो मत' कहकर उसको अपने पास बिठाये। इस प्रकार नियंत्रणकी दूषित कल्पना हमारे अंदर घर कर गई है जिसके फलस्वरूप बालक व्यर्थ ही दुखी होते हैं।

दो विशेषताएं

हठकी दो विशेषताएं हैं—एक तो अपनी बात करवाकर छोड़ना और दूसरी नियमोंका पालन न करना। बालक हो चाहे बड़ा, यदि वह अपनी इच्छा-शक्तिका विवेकपूर्वक उपयोग करता है तो वह इच्छा-शक्ति है, इसके विपरीत यदि वह अपनी इच्छा-शक्तिका दुरुपयोग करता है, विचारपूर्वक उससे काम नहीं लेता तो यह हठ है। बालककी विकसित होनेवाली इच्छा-शक्तिको बलवान् बनाने तथा उसको हठका रूप धारण करनेसे बचानेके लिए नियंत्रणकी आवश्यकता है। दुलारमें पला हुआ बालक नियमोंको तोड़ना अपना विशेषाधिकार समझता है और नियम-पालन करानेवाले माता-पिताको अपने इच्छानुसार झुकानेमें उसे सत्ताके विकृत आनंदका अनुभव होता है।

हठी बालकका विकास नहीं होता। उसमें शक्ति होनेपर भी वह अविकसित ही रहता है। फलतः बालक और हम दोनों ही दुखी होते हैं। हठ छुड़ानेका पुराना तरीका इच्छाशक्तिको तोड़ देना है, किंतु बालककी इच्छा-शक्तिको तोड़कर उसको आज्ञाकारी बनानेका तरीका कुछ अच्छा

नहीं है। इससे तो बालक उल्टा विद्रोही और द्वेषी बनता है। इस प्रकार उसकी इच्छा-शक्तिका बल घटनेके बजाय अधिक तेजीसे विकृत होता है, अतः बालक डरपोक और भीरु बनता है। मतलब यह कि उसकी इच्छा-शक्ति सचमुच टूट जाती है, पराधीन बन जाती है और उसका विकास नहीं हो पाता। हठका एक ही इलाज है—दृढ़ निश्चय। किंतु इस बातका जरूर पता लगाते रहना चाहिए कि हमारा निश्चय ठीक है या नहीं। एक बार निर्णय कर लेनेके बाद हमें चौहानकी तरह सख्त और दृढ़ बन जाना चाहिए।

हतोत्साह बच्चोंका सुधार

उत्साहहीनताका शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकारका प्रभाव होता है। जो विषय बच्चेके लिए कठिन पडता है वही अगर रोज क्लासमे चलता रहे तो वह अस्वस्थ हो जा सकता है, उसका दिल-दिमाग खराब हो जा सकता है और हकलानेका या और कोई विकार भी उसे हो जा सकता है। बच्चेमे आनेवाली उत्साहहीनता उसके चलने, खडे होने, बैठने आदिमे जल्द ही प्रकट होने लगती है। उसके शरीरकी आकृति परिवर्तित हो जाती है और कुछ अगोमे स्थान-भ्रष्टता आनेके कारण उनकी सक्रियता भी मद पड जाती है। प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार चाहे जितना भी उसका उपचार किया जाय उसकी उत्साहहीनता नहीं जायगी। इसे दूर करनेके लिए पहले माता-पिताको उसकी स्थितिसे भलीभांति परिचित होना पडेगा जिसमे उसके अंदर आया हुआ तनाव निकालकर उसकी प्रगतिका मार्ग उन्मुक्त किया जा सके। अगर कठिन मालूम होनेवाले विषयका ज्ञान प्राप्त करनेमे व्यवित्तगत रूपमे उसकी कुछ सहायता कर दी जाय तो वह धीरे-धीरे सफलताके मार्गपर अग्रसर होने लगेगा और वह उसमे मनोयोगपूर्वक लग जायगा क्योंकि अब वह यह समझने लगेगा कि ज्ञान प्राप्त करनेसे ही प्रगति होती है।

परिस्थितियोंका प्रभाव

माता-पिताका दबाव ही हमेशा बच्चोकी उत्साहहीनताका कारण नहीं हुआ करता। युद्ध, राजनीतिक उथल-पुथल—जैसी कि हालमे ही भारतमे आवादीके तबादलेके कारण हुई है—आदिके कारण सामाजिक व्यवस्था विशृंखल हो जानेसे जो कठिनाइया उत्पन्न होती हैं उनका सहन

करनेमें बच्चे समर्थ नहीं होते जिससे परीक्षामें असफल होकर हतोत्साह हो जाते हैं। अस्वस्थता या किसी और कारणसे कुछ दिनोत्क विद्यालयसे अनुपस्थित रहनेवाले बच्चे बहुतसे पाठोको नहीं सीख पाते और वर्गकी पढ़ाईके साथ चलनेमें असमर्थ होकर उत्साहहीन हो जाते हैं। जो बच्चा अपनी अवस्थाके अनुसार पढ़ा-लिखा नहीं होता वह न तो प्रसन्नचित्त होगा, न उसमें आत्म-विश्वास होगा और न पूर्णरूपसे स्वस्थ रहेगा, आप भले ही उसे प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार अच्छे-से-अच्छा पोषण क्यों न दें। पहले उसे यह ज्ञान होना चाहिए कि वह पढ़ाईमें क्यों पिछड़ा हुआ है और अगर अबतक आगे नहीं बढ़ा है तो बढ़ सकता है। अब उसका पाठ नये सिरेसे वहासे आरम्भ होना चाहिए जहातक वह अच्छी तरह सीख चुका है और उसे इस तरह आगे बढ़ाना चाहिए जिसमें उसमें आत्मविश्वासके साथ-साथ निश्चय और उत्साह बढ़ता जाय। इससे उसे जो सतोष और आनन्द प्राप्त होगा वह उसके सारे शारीरिक और मानसिक विकारोको दूर कर देगा।

जो बच्चा शैशवमें पढ़ना और लिखना नहीं सीख लेता उसको सिखलाना कुछ कठिन होता है। उसका मन इतना कोमल और भावुक होता है कि थोड़ा-सा भी दवाव और कड़ाई होनेपर उसका दिल और दिमाग जवाब दे देता है। पहले यह समझ लेना चाहिए कि जितना करनेको कहा जाता है उतना वह कर ले सकता है तभी वह उसे करनेमें समर्थ हो सकता है। सफलता मिलने लगनेपर वह स्वयं अधिक सीखनेकी इच्छा और उत्साह प्रकट करने लगेगा। कभी-कभी उत्साहहीनताकी लहर आ सकती है, पर उत्साह और शक्ति बढ़ जानेपर वह आप-ही-आप दूर हो जायगी।

दोषगोपनका प्रयत्न

जिस बच्चेको यह अनुभव होता है कि वह शब्दोको उनके शुद्ध रूपमें

नहीं लिख सकता, सही उच्चारण नहीं कर सकता, स्पष्ट और सुंदर लिपि नहीं लिख सकता या उसकी शिक्षाकी पृष्ठभूमि ही उपयुक्त नहीं है वह भी इनके कारण उद्विग्न होकर हतोत्साह हो जा सकता है। परिणाम यह होता है कि जब इन कामोंको करना आवश्यक होता है तो वह मुह मोड़ लेता है। आमतौरसे देखा भी जाता है कि जो शुद्ध नहीं लिख सकता या जिसकी लिपि खराब है वह टेलीफोन, टाइपराइटर आदिका सहारा लेनेकी ओर प्रवृत्त हुआ करता है और लिखनेसे भरसक बचनेका उपाय करता है; जिसका उच्चारण ठीक नहीं है वह समाजमें बोलनेका साहस नहीं करेगा और अगर कभी बोलेगा भी तो बहुत मद स्वरमें जिसमें उसका दोष प्रकट न होने पाये। बच्चे ही नहीं, बड़े लोग भी अपने इन दोषोंको छिपाये रखते हैं और उनकी पूर्ति तरह-तरहके उपायोंसे किया करते हैं और इस कलामें कुशल भी हो जाते हैं। बच्चे भी अपनी त्रुटियोंको छिपानेके लिए ऐसे ही उपायोंकी ओर बढ़नेकी कोशिश करते हैं इसलिए उनको कठिनाइयोंका सामना करनेमें सहायता देते रहनेका ध्यान रखना चाहिए जिसमें दोषको अन्य उपायोंसे छिपानेकी प्रवृत्ति उनमें जरा भी न रहने पाये।

स्वभावगत दोष

कुछ बच्चोंकी प्रकृतिमें भी कुछ ऐसी बातें होती हैं जो उनके कृतकार्य होनेमें बाधक हुआ करती हैं इसलिए उनका स्वास्थ्य भी पूर्णतः सतोषजनक नहीं होता। बहुतसे बच्चे मुहचोर होते हैं। इस दोषका बढ़ना या दूर होना माता-पिता, भाई-बहनो और सार्थियोंके रूपपर निर्भर है। न तो इसे हँसीका विषय बनाना चाहिए और न इसकी ओर बच्चोंका ध्यान आकृष्ट करना चाहिए बल्कि इस ओर ध्यान न देकर उन्हें कार्यमें प्रवृत्त करना चाहिए।

हमारे एक मित्रका लड़का मोहन, जिसकी अवस्था लगभग सात वर्षकी थी, इतना मुहचोर था कि बोलनेका तो जल्द नाम ही नहीं लेता था

और इजारवदका छोर मुहमे डाले रहता था, अगर बोलनेको लाचार होता तो इजारवद मुहमे दबाये-ही-दबाये बड़ी धीमी आवाजमे बोलता और अगर कभी इसकी ओर उसका ध्यान दिलाया जाय तो उसका चेहरा लाल हो जाता। यो तो अवस्थाके मुताबिक उसमे अक्ल भी थी, पर दोष एक यही था। एक दिन उसके महल्लेमे रामलीला हुई जिसे वह भी देखने गया। दूसरे दिन महल्लेके छोटे वच्चोने भी लीला करनेकी ठानी और मोहनको भी उसमे पार्ट दिया। उसने अपना पार्ट इतना अच्छा किया कि लोग देखकर दग रह गये। न मालूम कहसे उसमे अभिनेताओकी-सी गमीरता आ गई और इजारवद, मुहकी बात कौन कहे, हाथमे भी नहीं आया, शब्द भी साफ-साफ और लहजेके साथ निकले। उस दिनसे वह ऊंची आवाजमे बोलने लगा, इजारवदका मुहमे जाना धीरे-धीरे बंद हो गया और सभी तरहके कामोमे उत्साह दिखलाने लगा। इस प्रकार एक ही कार्यमे उसकी सफलताने उसका कायापलट कर उसे सभी दिशाओमे आगे बढ़ा दिया।

भाषाका प्रयोग

आत्मविश्वास या उत्साहहीनता उत्पन्न करनेमे भाषाके प्रयोगका सबसे महत्वपूर्ण स्थान है, क्योंकि जीवनकी हर एक अवस्था और रोज-रोजके कामोमे किसी-न-किसी रूपमे इसकी आवश्यकता पड़ती रहती है। छोटे वच्चे भाषा जितना समझ सकते हैं उतना बोल नहीं सकते इसलिए जब वे बहुत छोटे हो तभीसे उनको कुछ-कुछ पढ़कर सुनाते रहना चाहिए और उनके लायक कोई बात मिले तो समझाते जाना चाहिए—भले ही वे उसे पूरी तरह ग्रहण न कर सकें। यह व्याख्या उनमे अपनेको बुद्धिमान् समझनेकी भावना उत्पन्न करेगी। उनकी क्रीडामे भी बराबर भाषाका प्रयोग होना चाहिए। इसने उनकी वाणीका आधार प्रस्तुत हो जाता है और वे बोलनेके प्रयत्नमे आनंदका अनुभव करते हैं।

कुछ बच्चे बहुत दिनोतक नहीं बोल पाते। कारण यह होता है कि उनकी आवश्यकताकी सारी वस्तुएँ उनके पास प्रस्तुत रहती हैं और उन्हें कुछ बोलकर अपनी इच्छा प्रकट करनेकी जरूरत नहीं पड़ती। कुछ लोग तो बच्चेका जल्द न बोल सकना एक रोग समझकर डाक्टरकी सहायता लेना चाहते हैं, पर दरअसल यह कोई शारीरिक समस्या न होकर केवल मानसिक है। ऐसे बच्चोको ऐसी परिस्थितियोंमें रखना चाहिए जिसमें उनकी जरूरतकी सारी चीजें प्रस्तुत न हो और यह आशा की जाय कि वे जरूरत पड़नेपर उनकी मांग करेंगे।

नई सतानके आगमन, बच्चोके प्रति माता-पिताके बर्तावमें मित्रता, बड़ोंके द्वारा उपेक्षा या अधिक प्यार तथा इस तरहकी अन्य बातोंका भी बच्चोपर मानसिक प्रभाव होता है। इसलिए माता-पिताको बच्चोमें उत्साहहीनता लानेवाले अवसरोंका सावधानीके साथ निवारण करते जाना चाहिए।

माता-पिताके लिए दस हिदायतें

ऐसे लोगोकी संख्या बहुत बड़ी होगी जो किसी-न-किसी प्रकारके मानसिक विकार या उसके कारण उत्पन्न किसी रोगसे ग्रस्त होंगे। चाहे जहाँ जाइए आपको माता-पिता बच्चोके आचरण या उद्दृष्टतापूर्ण बर्तावकी शिकायत करते हुए मिलेंगे, ऐसे परिवार बहुत कम मिलेंगे जिनमें कलहका प्रवेश न हुआ हो। आखिर इन सब खराबियोंके लिए कौन जवाबदेह है? माता-पिता तो सतानको ही इसके लिए दोषी ठहराते हैं, पर दरअसल दोष उन्हीका होता है। क्यों? इसलिए कि प्रायः सभी मानसिक विकार बाल्यावस्थामें उचित शिक्षा न मिलनेके ही परिणाम हुआ करते हैं।

एक मानसोपचारकने इस सबधमें माता-पिताके लिए मोटे तौरपर दस नियम बनाए हैं जिनपर ध्यान देकर बच्चोको मानसिक विकारोंसे बहुत कुछ बचाया जा सकता है।

१. माता-पिता बच्चेकी उपस्थितिमें कभी कहा-सुनी या झगड़ा न करें; अगर उनको झगड़ना ही हो तो अन्यत्र चले जायं।

अगर बच्चेका उचित रूपमें विकास होने देना अभीष्ट है तो उसके लिए सामाज्य और प्रेमका वातावरण उतना ही आवश्यक होगा जितना जीवनके लिए भोजन और ओषध। अगर आपके प्रति बच्चेका विश्वास न रह जाय तो उसके मनमें उथल-पुथल बनी रहेगी, वह अपनेको अरक्षित समझेगा, उसके नैतिक विचारोंमें कमजोरी आ जाएगी और उसका अत-करण सकीर्ण हो जायगा।

२. अगर आपके कई बच्चे हो तो बड़े बच्चोंके प्रति विशेष प्रेम प्रदर्शित कीजिए।

माता-पिताका प्रेम या ध्यान एकाएक अपनी ओरसे हटकर नवजात शिशुकी ओर जाते देखकर बड़े बच्चेको बहुत अधिक मानसिक कष्ट होता है। इसकी प्रतिक्रिया दो रूपोंमें होती है—या तो उसमें उनके प्रेमसे वंचित होनेकी भावना उत्पन्न हो जाती है या द्वेषकी। द्वेषकी भावनाका पहला लक्ष्य नवजात शिशु होता है और यह भावना यथातक बढ़ जाती है कि उसकी गवृत्तिया घातक रूप धारण कर लेती है। इसके अलावा यह द्वेष माता-पिताके प्रति भी हो जाता है। परिणाम यह होता है कि उसके हृदयमें द्वेषात्मक संघर्ष और दुष्कर्म तथा आशंकाकी भावना प्रबल हो जाती है।

३. अपने बच्चेके प्रति अत्यधिक प्रेम मत दिखाइए। ३

अगर माता-पिता विशेषकर माता अपने बच्चेकी आवश्यकतासे अधिक फिक्र और देखभाल करने लगे तो बच्चेमें दायित्वका ज्ञान विकसित होनेका अवसर ही नहीं आने पाएगा, उसमें परावलंबनकी घातक मनोवृत्ति बनी रहेगी और स्वयं कोई निर्णय करनेमें डरनेके कारण वह धीरे-धीरे भीरुता और नाड़ीदांबल्यका शिकार हो जायगा। अगर माता प्रेम-प्रदर्शन सबकी शारीरिक क्रियाओंमें अधिक सलग्न रहे तो ये विकार बढ़कर भीषण

कुछ बच्चे बहुत दिनोतक नहीं बोल पाते। कारण यह होता है कि उनकी आवश्यकताकी सारी वस्तुएं उनके पास प्रस्तुत रहती हैं और उन्हें कुछ बोलकर अपनी इच्छा प्रकट करनेकी जरूरत नहीं पड़ती। कुछ लोग तो बच्चेका जल्द न बोल सकना एक रोग समझकर डाक्टरकी सहायता लेना चाहते हैं, पर दरअसल यह कोई शारीरिक समस्या न होकर केवल मानसिक है। ऐसे बच्चोको ऐसी परिस्थितियोंमें रखना चाहिए जिसमें उनकी जरूरतकी सारी चीजें प्रस्तुत न हों और यह आशा की जाय कि वे जरूरत पड़नेपर उनकी मांग करेंगे।

नई सतानके आगमन, बच्चोके प्रति माता-पिताके बर्तावमें मिन्नता, बड़ोके द्वारा उपेक्षा या अधिक प्यार तथा इस तरहकी अन्य बातोंका भी बच्चोपर मानसिक प्रभाव होता है। इसलिए माता-पिताको बच्चोमें उत्साहहीनता लानेवाले अवसरोंका सावधानीके साथ निवारण करते जाना चाहिए।

माता-पिताके लिए दस हिदायतें

ऐसे लोगोकी संख्या बहुत बड़ी होगी जो किसी-न-किसी प्रकारके मानसिक विकार या उसके कारण उत्पन्न किसी रोगसे ग्रस्त होंगे। चाहे जहा जाइए आपको माता-पिता बच्चोके आचरण या उद्दृष्टापूर्ण बर्तावकी शिकायत करते हुए मिलेंगे, ऐसे परिवार बहुत कम मिलेंगे जिनमें कलहका प्रवेश न हुआ हो। आखिर इन सब खराबियोंके लिए कौन जवाबदेह है? माता-पिता तो सतानको ही इसके लिए दोषी ठहराते हैं, पर दरअसल दोष उन्हीका होता है। क्यों? इसलिए कि प्रायः सभी मानसिक विकार बाल्यावस्थामें उचित शिक्षा न मिलनेके ही परिणाम हुआ करते हैं।

एक मानसोपचारकने इस सबधमें माता-पिताके लिए मोटे तौरपर दस नियम बनाए हैं जिनपर ध्यान देकर बच्चोको मानसिक विकारोंसे बहुत कुछ बचाया जा सकता है।

१. माता-पिता बच्चेकी उपस्थितिमें कभी कहा-सुनी या झगड़ा न करें; अगर उनको झगड़ना ही हो तो अन्यत्र चले जायें।

अगर बच्चेका उचित रूपमें विकास होने देना अभीष्ट है तो उसके लिए सामाजिक और प्रेमका वातावरण उतना ही आवश्यक होगा जितना जीवनके लिए भोजन और ओषध। अगर आपके प्रति बच्चेका विश्वास न रह जाय तो उसके मनमें उथल-पुथल बनी रहेगी, वह अपनेको अरक्षित समझेगा, उसके नैतिक विचारोंमें कमजोरी आ जाएगी और उसका अत-करण सकीर्ण हो जायगा।

२. अगर आपके कई बच्चे हो तो बड़े बच्चोंके प्रति विशेष प्रेम प्रदर्शित कीजिए।

माता-पिताका प्रेम या ध्यान एकाएक अपनी ओरसे हटकर नवजात शिशुकी ओर जाते देखकर बड़े बच्चेको बहुत अधिक मानसिक कष्ट होता है। इसकी प्रतिक्रिया दो रूपोंमें होती है—या तो उसमें उनके प्रेमसे वंचित होनेकी भावना उत्पन्न हो जाती है या द्वेषकी। द्वेषकी भावनाका पहला लक्षण नवजात शिशु होता है और यह भावना यथातक बढ़ जाती है कि उसकी पवृत्तिया घातक रूप धारण कर लेती हैं। इसके अलावा यह द्वेष माता-पिताके प्रति भी हो जाता है। परिणाम यह होता है कि उसके हृदयमें द्वेषात्मक संघर्ष और दुष्कर्म तथा आशंकाकी भावना प्रबल हो जाती है।

३. अपने बच्चेके प्रति अत्यधिक प्रेम मत दिखाइए। ३

अगर माता-पिता विशेषकर माता अपने बच्चेकी आवश्यकतासे अधिक फिक्र और देखभाल करने लगे तो बच्चेमें दायित्वका ज्ञान विकसित होनेका अवसर ही नहीं आने पाएगा, उसमें परावलंबनकी घातक मनोवृत्ति बनी रहेगी और स्वयं कोई निर्णय करनेमें डरनेके कारण वह धीरे-धीरे भीरुता और नाडीदीर्घत्वका शिकार हो जायगा। अगर माता प्रेम-प्रदर्शन सबधौ शारीरिक क्रियाओंमें अधिक सलग्न रहे तो ये विकार बढ़कर भीषण

रूप धारण कर ले सकते हैं। बच्चेके प्रति अत्यधिक प्रेम-प्रदर्शन दापत्य-जीवनके प्रति माताके असतोषका सूचक होता है। इसका बच्चेके यौन-जीवनपर बहुत बुरा असर होता है—आगे चलकर उसके लिए समयस्को, विशेषकर मित्र (पुरुष हो तो स्त्री और स्त्री हो तो पुरुष) वर्गके साथ सामजस्य स्थापित कर सकना असंभव नहीं तो कठिन अवश्य हो जाता है। इस स्थितिके सबधमे उसमे दोषकी जो भावना उत्पन्न होती है वह उसके लिए बहुत अनिष्टकर होती है और उसे मानसिक रोगका शिकार बना दे सकती है।

अगर माता अधिकार-प्रदर्शन और शासनके रूपमे प्रेम प्रदर्शन करे, बच्चेके हर काममे दखल देती या शरीक होती रहे और आलोचना करती रहे तो बच्चेकी कमजोरी और आशकाकी भावना बहुत बढ़ जायगी जो प्रायः सहवर्गीय यौनप्रवृत्ति उत्पन्न कर देती है।

४ बच्चेके प्रति आपका प्रेम बहुत कम भी न हो।

प्रत्येक बच्चेको प्रेम और उचित ध्यानकी आवश्यकता होती है। अगर बच्चा यह समझने लगे कि घरमे उसकी कोई पूछ नहीं है तो उसमे झीन, हीन और असहाय होनेकी भावना घर कर लेगी। आगे चलकर जीवनमे और लोगोंसे मिलने और सावका पडनेपर वह पराजयकी ही उम्मीद रखेगा। इस प्रकारका बच्चा हमेशा अपनेको असफल मानेगा और जिन बातोंको दूसरोंको अगीकार न होनेकी सम्भावना देखेगा उनसे बचनेके प्रयत्नमे अपनेको कोसता रहेगा।

५ अगर बच्चा हस्तमैथुन आदि यौन दोष करता हुआ देखा जाय तो उसे दंड देनेकी घमकी मत दीजिए।

बहुतसे बच्चे इस प्रकारके दोषके शिकार हुआ करते हैं। इसका बहुत अधिक होना आगे चलकर हानिकर होता है, पर हानि विशेषतः निषिद्ध कर्ममे प्रवृत्त होनेकी भावनासे होती है। जननेन्द्रियके बेकाम होने

या मानसिक रोग होनेका भय दिखलानेसे सचमुच इस तरहके रोग प्रस्तुत हो जा सकते हैं। यह स्थिति हस्तमैथुनके कारण नहीं बल्कि भावनात्मक द्वन्द्वके कारण उत्पन्न होती है और इस द्वन्द्वकी उत्पत्तिका कारण एक ओर तो अपराध और आशकाकी भावना होती है और दूसरी ओर दुर्दमनीय यौनप्रवृत्ति।

६ वच्चेकी जननेन्द्रियपर ज्यादा ध्यान मन दीजिए और न उसे लज्जापूर्वक छिपानेका प्रयत्न कीजिए।

कृछ माताएं अपने वच्चेकी जननेन्द्रियके साथ तरह-तरहके खेल खेलकर मनोविनोद किया करती हैं, लडकेको लडकीकी और लडकीको लडकेकी पोशाक पहनाया करती हैं और प्राय ग्यारह-बारहकी अवस्थातक अपने ही साथ सुलाया करती हैं। इस तरहके काम बड़े खतरनाक होते हैं, क्योंकि वच्चेकी यौन-भावना असमय जाग्रत हो जाती है। अगर वच्चेमें यौनसबधी दोषकी भावना तीव्र हो तो वह उन्मादरोगके रूपमें परिणत हो जा सकती है। वादमें इस यौनभावनाको औरोकी ओर प्रवृत्त करना कठिन हो जाता है और इसका परिणाम सहवर्गीय यौनभावनाके रूपमें सामने आता है।

जननेन्द्रियको लज्जापूर्वक छिपाना भी उतना ही हानिकारक हो सकता है, क्योंकि इससे दोष और आशकाकी भावना उत्पन्न होती है। इसलिए सबसे अच्छा तरीका यही है कि वच्चेमें यौनभावना कृत्रिम रूपमें उत्पन्न न कर आप-मे-आप विकसित होने दी जाय।

७ माताएं अपने पतिपर हावी होनेका प्रयत्न न करें।

माता-पिताके बीच इस प्रकारकी स्थितिसे भी वच्चेमें सहवर्गीय यौनभावनाकी प्रवृत्ति बढनेका आधार प्रस्तुत हो जाता है। अगर माता दबंग और उग्र स्वभावकी हो और पिताका स्वभाव कोमल और दबू हो तो वच्चेकी शारीरिक और मानसिक स्थिति स्पष्ट न रह सकेगी। लडका

तो इस मर्दानी माताके सामने कुढ़नकी भावना और स्त्रीसुलभ नम्रताके साथ झुकता रहेगा और लड़की अपनेको उस माताके रूपमें समझकर पुरुष प्रकृतिकी हो जायगी जिससे न तो वह विवाहके योग्य रह जायगी और न सामान्य यौन-जीवनके साथ सामंजस्य स्थापित कर सकेगी।

८. न तो ज्यादा नरम बनिए और न बहुत कड़ा दंड दीजिए।

प्रत्येक बच्चेमें माता-पिता, विशेषकर माताको अपनी इच्छाओकी पूर्तिका साधन बनानेकी प्रवृत्ति होती है। आसानीसे उसकी बातें मानते जाना एक तरहसे दासत्व स्वीकार करना है। इसके अलावा दूसरी बात यह होगी कि बच्चा बड़ा होनेपर विफलता और नैराश्यकी स्थिति सहन करनेमें समर्थ नहीं हो सकेगा।

बच्चोका काफी बड़े होनेतक रातमें सोते समय बिस्तरपर पेशाव करते जाना इस प्रकारकी अनुचित दयालुताका एक अच्छा उदाहरण है। बिस्तर गीला हो जानेपर बच्चा चिल्लाकर माताको इधर ध्यान देनेके लिए प्रेरित करता है; अगर माता उसकी तरफ फौरन ध्यान न देकर कुछ उपेक्षा कर दिया करे तो बच्चेकी यह बुरी आदत छूट जायगी।

दंड देना नियम न होकर अपवाद ही होना चाहिए। मारना-पीटना तो विशेष रूपसे हानिकारक हो सकता है, क्योंकि मूल करनेपर बच्चा प्रतिकारके रूपमें इसकी प्रतीक्षा करने लगता है। अगर इस तरहका व्यवहार बच्चेके प्राप्तवयस्क होनेतक चलता रहे तो वह एकके बाद दूसरा ऐसा काम करता रहेगा जिसमें उसे क्षति पहुंचती रहे और तब वह दुनियाके बुरी होने और अपने प्रति अन्याय किये जानेकी शिकायत करने लगेगा।

९. बच्चेको अनावश्यक नशतर मत लगवाइए।

यो तो अनिवार्य हो जानेपर नशतर लगवाना ही पड़ेगा, पर ऐसे बहुतसे अवसर आते हैं जब नशतर उतना आवश्यक नहीं होता। स्मरण रखनेकी बात यह है कि नशतरसे बच्चेको भयंकर मानसिक आघात पहुंचता।

है और बच्चेके मनमे यह आशका और धारणा बैठ जाती है कि ऐसा कोई काम किया जा रहा है जिससे शरीरकी पूर्णतामे हमेशाके लिए कमी आ जायगी।

अगर बच्चेके मनमे हस्तमैथुन आदिके सबधमे दोषकी कोई भावना हो तो चीरा लगाना खोजा बनाने-जैसा प्रतीत होगा जिसकी उसके मनमे पहलेसे ही आशका बनी रहती है। सुन्नतके सबधमे तो यह बात और भी सत्य प्रमाणित होती है।

१० बच्चेपर मलमूत्रके त्यागके लिए अनावश्यक दबाव मत डालिए।

यह देखना तो आवश्यक है ही कि बच्चेके मलादिका विसर्जन नियमित और उचित रूपमे हो रहा है, फिर भी बच्चा यह जल्द ही समझ जाता है कि उससे क्या आशा की जाती है और उसे माता-पिताकी इच्छाके विरुद्ध पाखाने आदिकी हाजत रोकनेके रूपमे अपने मनकी बात कर उन्हें कुढानेका अच्छा उपाय मिल जाता है। माता इसके लिए जितना ही जोर देती है उतना ही बच्चा इसके विरोधमे बैठा रहकर उसे कुढानेमे आनंद मानता है। अगर कुढानेकी यह प्रवृत्ति स्थायी हो जाय तो भावी जीवनमे यह मानसिक असंतुलनका कारण बन जाती है।

अगर आप अपने बच्चेको स्वस्थ और साधारण मानसिक अवस्थावाले तरुणके रूपमे देखना चाहते हैं तो इन नियमोंका पालन करनेका प्रयत्न कीजिए, क्योंकि प्रांढावस्थामे होनेवाले मानसिक विकारोंका आरम्भ शैशवकालमे ही हुआ करता है।

बालरोगोंका कारण और उपचार

दवाओंके प्रयोगका उद्देश्य उन लक्षणोंको दूर करना—और अगर ठीक-ठीक कहा जाय तो दबाना—होता है। जो दवाए पहले प्रयोगमें आती थी उनके प्रभावहीन सिद्ध होनेपर इधर कुछ दिनोंसे उनके स्थानपर सुई और टीका प्रयोगमें लाये जाने लगे हैं, फिर भी रोगोंकी व्यापकता ज्यों-की-त्यों बनी हुई है। इसके विपरीत प्राकृतिक चिकित्सक यथासंभव पीडा और कष्टको कम करते हुए शरीरमें मौजूद मूल कारणको दूर करनेका प्रयत्न करता है जो लक्षणोंके रूपमें व्यक्त होता है। लक्षणोंको दवा देनेसे रोगसे छुटकारा नहीं मिलता।

खतरेकी घंटी

अगर बच्चेको सिरदर्द या बुखार हो तो डाक्टर दर्द दूर करनेके लिए एस्पिरिन और बुखार कम करनेके लिए कुनैन या इस तरहकी कोई दवा दे देगा, पर प्राकृतिक चिकित्सक तो सिरदर्द, बुखार आदिको खतरेकी घंटी मानेगा जिनके द्वारा शरीर यह सूचित करता है कि अंदरकी हालत ठीक नहीं है और सुधारकी आवश्यकता है या सुधार हो रहा है।

अगर सड़ककी मरम्मत होते समय सवारियोंको चेतावनी देनेके लिए लाल झंडी लगाई जाय तो चालक इस झंडीको हटानेकी बात कभी न कहेगा, वह समझ जायगा कि सड़ककी हालत ठीक नहीं है और जबतक सड़क ठीक न होगी झंडी नहीं हटाई जायगी। उसी प्रकार सिरदर्दकी हालतमें उसके मूल कारण कब्ज आदिको न दूर कर एस्पिरिन खिलाना अपने रोगसंबंधी अज्ञानका परिचय देना है।

अगर बच्चेको दमा हुआ है तो डाक्टरका उद्देश्य होगा सासका कष्ट दूर करना, उसका ध्यान इस बातपर कभी नहीं जायगा कि सास का यह कष्ट

अदरकी असाधारण अवस्थाका व्यक्त लक्षणमात्र है। थोड़े समयके लिए यह कष्ट दूर हो जा सकता है, पर इससे दमेसे छुटकारा नहीं मिलेगा। प्राकृतिक पद्धति इसके मूल कारणको ही दूर कर आगेका दौरा रोकनेकी कोशिश करेगी।

औषधविज्ञानका कहना है कि ये विभिन्न प्रकारके रोग कीटाणुओंके कारण होते हैं जो शरीरमें प्रविष्ट होकर विशेष प्रकारसे कार्य करते हैं, पर प्राकृतिक पद्धतिके मतानुसार सभी रोग एक ही मूल कारणसे उत्पन्न होते हैं, और यह कारण सर्दी, खासी, दमा, फोडा, मसूरिका आदि तरह-तरहके रोगोंके रूपमें व्यक्त हो सकता है।

रोग क्यों ?

बालरोगोका मूल कारण साधारणतः पाच प्रकारसे प्रस्तुत हुआ करता है—

(१) अयुक्त आहार—सम्यग् जातियोंके आहारमें रोग उत्पन्न करनेवाली दो बातें होती हैं—एक तो यह कि आहारकी मात्रा या उसमें कुछ खास चीजोंकी मात्रा बहुत अधिक होती है और दूसरी यह कि उसमें तरकारिया, फल और पूर्णान्न न होनेके कारण वह बहुतसे तत्त्वोंसे वंचित होता है जिससे अंगों और रक्तकी शक्ति कम पड़ जाती है। इन दोनों बातोंका परिणाम यह होता है कि शरीर अपने मल-मार्गों—त्वचा, फेफड़ों, वृक्कों और आंतों—से सारा मल और विकार नहीं निकाल पाता, बचा हुआ मल शरीरमें ही रह जाता है और विशेष भागोंमें एकत्र होकर रोगका आचार बनता है।

(२) धूप, हवा आदिकी कमी—धूप, शुद्ध हवा और निद्रा सभी मनुष्योंके लिए आवश्यक हैं और वच्चोंके लिए तो उनकी आवश्यकता और भी अधिक है। स्वस्थ्यावस्थामें भी बहुतसे वच्चोंको पर्याप्त मात्रामें इनकी प्राप्ति नहीं हो पाती और रुग्णावस्थामें तो, जब इनकी और अधिक

आवश्यकता रहती है, बहुतसे बच्चोंको शुद्ध हवा और निद्रा और भी कम मिल पाती है।

(३) दुर्घटना, आघात आदि—चारपाई, पालने आदिसे गिरनेके कारण कभी-कभी मेरुदंड आदिका स्थान-भ्रंश हो जाता है जिसका उस समय पता नहीं चलता, पर इसके कारण शारीरिक क्रियामे बाधा पड़ने लगती है। प्रसवमे कठिनाई होनेपर यंत्रो आदिके प्रयोगसे भी खोपड़ीकी जड़के पासकी कोमल अस्थिया अपने स्थानसे हट जा सकती है। इस स्थान-भ्रंशके कारण कुछ नाडियोपर दबाव पड़ सकता है जिससे वे अपने क्षेत्रका नियंत्रण करनेमे असमर्थ हो जा सकती हैं। उदाहरणार्थ, स्वास-कण्ठ खोपड़ीके मूलके पासकी नाडीपर दबाव पड़नेका परिणाम हो सकता है और यदि वह आहारोपचारसे ठीक न हो तो मालिश आदिसे ठीक किया जा सकता है।

(४) गर्भगत और आनुवंशिक प्रभाव—यह सत्य है कि गर्भमे रहते समय प्रकृति अगर आवश्यक हो तो माताकी शक्तिका ह्रास करके भी शिशुकी यथासंभव रक्षा करती है, पर पुष्ट-दर-पुष्ट बेमेल या बुरा आहार ग्रहण करते और बुरी अवस्थामे रहते आनेके कारण कुछ रोगोंकी प्रवृत्ति आनुवंशिक हो जाती है। मा-बापके कारण भी कुछ बच्चोंमे विकार आ जाते हैं जो एकसे दूसरी पीढ़ीमे संचरण करते रहते हैं।

(५) रोग दवानेवाला उपचार—रोगके लक्षणोंको दवानेवाले और गलत उपचारसे पीछे उसी मूल कारणसे किसी दूसरे रूपमे रोग प्रकट होता है।

ये ही पांच बातें अलग-अलग या एक दूसरीसे मिलकर रोगका कारण बनती हैं। इनकी बहुत कुछ रोक-थाम की जा सकती है और लक्षणोंको दवाओं, वैक्सीन, लसीका आदिके जरिये दवानेकी अपेक्षा इन रोग उत्पन्न करनेवाली परिस्थितियोंमे परिवर्तन करना अधिक बुद्धिमत्तापूर्ण बात है। कुशल यही है कि शरीरमे पूर्वस्थिति प्राप्त करनेकी प्राकृतिक प्रवृत्ति होती है और वह स्वास्थ्यलाभके लिए हमेशा प्रयत्नशील रहता है। सर्दी, फोड़ा

आदि शरीरके अपने विकारोंको दूरकर सफाई कर लेनेके प्रयत्नके ही परिणाम हैं।

कीटाणुओंका स्थान गौण

एलोपैथी वच्चोंके सक्रामक रोगोंको कीटाणुओंके आक्रमणका परिणाम मानती है जिसपर माताका वस्तुतः कोई नियंत्रण नहीं होता। इसलिए यह पद्धति इन कीटाणुओंका नाश करने और चाहे जिस प्रकारका आहार देकर रोगीकी ताकत बनाये रखनेका प्रयत्न करती है। प्राकृतिक पद्धति इसके विपरीत कीटाणुओंको गौण स्थान देती है और यह मानती है कि वे तो वच्चके शरीरमें तभी अड़्डा जमाते हैं जब उनकी बाढके लिए उपयुक्त क्षेत्र प्रस्तुत रहता है और शरीरमें एकत्र मल और विकारको छिन्न-भिन्न करके साफ करनेकी जरूरत होती है।

कीटाणु शत्रु नहीं !

प्रकृतिका सतुलन कायम रखनेका तरीका बहुत जटिल और विचित्रता-पूर्ण है। जिन कीटाणुओंके विरुद्ध डाक्टर युद्ध छेड़ते हैं वे प्रायः मानव-जातिके मित्र होते हैं। गरीरकी हालत ठीक न होनेपर, वे इसकी सूचना देते हैं और एकत्र मलपर, जो उनका आहार है, रहकर शरीरके लिए भगीका काम करते हैं। कुछ कीटाणु वच्चके शरीरमें विशेष प्रकारके लक्षण भी उत्पन्न करते हैं। विशेष प्रकारका चर्मस्फोट, खासी, ग्रन्थियोय आदि इसी प्रकारके लक्षण हैं जिन्होंने डाक्टरोंको कीटाणुओंका मूल कारण माननेको बाध्य किया है। गरीरकी प्राकृतिक रक्षणशक्ति इन भगियोंसे वादमें निपट लेती है और अन्तमें उन्हें ठीक उन्नी तरह नष्ट कर देती है जिस तरह वे कीटाणु एजन्स मलका ज्ञातमा करते हैं। अगर शरीरको पुनः साधारण स्थिति में लाने योग्य स्वस्थ बनाना है तो एकत्र मल, नष्ट हुए कीटाणुओं, निर्जीव जैविकों तथा उन प्रक्रियाके कारण उत्पन्न अन्य सारे विकारोंको

शरीरसे किसी-न-किसी प्रकार बाहर निकालना ही होगा। विचारकी दृष्टिसे आक्रमण करनेवाले कीटाणुओका विषय गौण है। अधिकांश सक्रामक रोगोका क्षेत्र बहुत कुछ सीमित होता है, पर रोगका दौरा समाप्त हो जानेपर बच्चेकी अवस्थामे बहुत अधिक अंतर आ जाता है—वह रोगका तीव्र रूप रहते समय जैसा उपचार हुआ होगा उसीके अनुरूप होगी। इसलिए उपचारमे इन चार बातोपर विशेष रूपसे ध्यान देना आवश्यक है।

१. बच्चेके शरीरमे जो मल एकत्र है उसमे किसी तरह वृद्धि न होने पाये। मतलब यह कि जबतक बच्चेको बुखार रहे तबतक उसका भोजन—चाहे वह कोई ठोस पदार्थ हो या दूध आदि तरल पदार्थ—विलकुल बंद रखा जाय, जब मलके पूर्णतः निकल जानेका लक्षण प्रकट हो तभी खानेको दिया जाय। औषध, पुष्टिकारक पदार्थ, सूई आदिका प्रयोग भूलकर भी न किया जाय, क्योंकि इन्हे भी निकालना पडता है और ये शारीरिक क्रियामे बाधा डालने और असंतुलन उत्पन्न करनेके अलावा मलकी वृद्धि करते हैं।

२. शरीरको मलसे, जो भण्डियो (कीटाणुओ) के आक्रमणका कारण हुआ है, छुटकारा पानेमे मदद दी जाय। इसका अर्थ यह है कि मल निकालने-वाले चारो प्राकृतिक मार्गोको अपना काम करनेमे सभी समव उपायोंसे सहायता दी जाय।

३. बच्चेकी जीव-शक्ति और नाडियोकी शक्तिकी रक्षा की जाय जिसमे शरीरकी सारी शक्ति मल-निष्कासनके कार्यमे सलग्न हो सके। अभिप्राय यह कि बच्चेको विस्तरपर गरम रखा जाय और उसकी शक्ति भोजन या दवा पचाने या अभिशोषित करनेके कार्यमे जरा भी न लगे।

४. मल निकल जानेपर शरीरके नव-निर्माणके लिए बच्चेको अच्छे खाद्य पदार्थ दिये जाय।

औषधविज्ञानकी भूल

प्रचलित औषध-पद्धतिमें इन चारों बातोंपर ध्यान देनेकी जरूरत नहीं समझी जाती। यह सत्य है कि रुग्ण बच्चेके शरीरसे उस खाद्य पदार्थ-को निकालनेके लिए जो उसे नहीं देना चाहिए था, दवामें कुछ रेचक भी रखा जाता है, पर कोषाणुओंमें स्थित मूल विकार, मृत और जीवित कीटाणुओं और लक्षणोंको दवानेके लिए प्रयोगमें लाई गई तरह-तरहकी रासायनिक दवाओंको शरीरसे बाहर निकालनेके प्रश्नपर जरा भी ध्यान नहीं दिया जाता। ये सभी बच्चेके शरीरके लिए विजातीय होते हैं, इसलिए उनके स्वामादिक रूपमें कार्य करनेके लिए इनका निकाला जाना जरूरी है और अगर शरीरको इनके निकालनेके प्रयत्नमें सहायता न दी जाय तो इनका बहुत-सा अंश शरीरमें पड़ा रह जायगा।

इस प्रकार औषधोपचारका परिणाम यह होता है कि रोग अपनी स्वामादिक अवस्थामें पहुँच जाता है और शरीर विकारों, विषों तथा प्रयोगमें लाये गये खनिज द्रव्योंसे भरा ही रह जाता है और शरीरका अपनी सफाई करनेका प्रयत्न विफल हो जाता है। रोगकी तीव्रतावस्था समाप्त हो जानेपर भी बच्चेकी तबीयत खराब ही रहती है और उसका शरीर बड़ी मंद गतिसे स्वास्थ्यकी ओर बढ़ता है। कहनेके लिए तो बच्चा नीरोग हो जाता है, क्योंकि रोगका कोई लक्षण भी नष्ट नहीं होता, पर दरअसल उसका रोग पूर्व अवस्थामें बना रहता है और उसका शरीर सफाईके दूसरे अदनपर कीटाणुओंके आक्रमणके लिए उपयुक्त क्षेत्र बना रहता है।

प्राकृतिक उपचार चार मुख्य सिद्धांतोंपर आधारित है—

१. उपवास—भोजन, दवा और सूईसे परहेज,
२. स्वच्छता—चारों मल-मार्गोंसे मलका समुचित विसर्जन जिसमें नीतर-बाहर पूरी सफाई रहे;
३. विश्राम—जीवशक्तिका संचय; और

४ पुनर्निर्माण—उपवासके बाद सयत मात्रामे उपयुक्त आहार

उपवास

अस्वस्थ शिशु आप-ही-आप भोजनका त्याग कर देता है। शरीर ठीक तरहसे काम न करते समय उसका भार न बढ़ने देनेका यह प्रकृति उपाय है। माताको प्रकृतिके इस आदेशके पालनपर हमेशा ध्यान दे चाहिए और उसे प्रसन्न होना चाहिए कि बच्चेका स्वास्थ्य इतना अच्छा है कि अस्वस्थ होनेपर भोजन नहीं ग्रहण कर रहा है और उससे परहेज विश्राम करना चाहता है। प्रायः बच्चे खानेके लिए तैयार हो जाते जब कि खानेसे एक-दो दिन और परहेज करना अच्छा हुआ होता। जुका टौसिलका बढ़ना, खासी, कृमि आदि जैसे रोगोमे यह स्थिति हो सकती है। इस हालतमे माताको इस बातका प्रयत्न करना चाहिए कि बच्चा खाने परहेज करे।

खाद्य पदार्थ बच्चेकी दृष्टिसे अलग रहे और उसे उसकी गंध भी मिलने पाये। सबसे अच्छा यह हो कि बच्चा विस्तरपर ही रखा जाय भोजनजन्य आनन्दके अभावकी पूर्ति उसे खिलौने आदि देकर की जा सकती है। माताको चाहिए कि पहलेकी अपेक्षा उसके निकट अधिक समयत रहे और उसे कुछ सुनाती या उसके साथ खेलती रहे।

स्वच्छता

उपचारका यह सर्वाधिक सक्रिय अंग है। सफाईके चार मार्ग : इसलिए इसके चार विभाग हो जाते हैं—

क—आतोंके द्वारा—उपवास करते समय मल-विसर्जनकी साधारण क्रियाको उत्तेजित करनेके लिए बच्चेके अन्नमार्गमे कोई नया पदार्थ न पहुँचता, इसके अलावा अभिशोषणकी क्रिया न होनेके कारण शरीरके कोषाणुओसे मल निकलकर आतमे पहुँचता है। इस मलको आतमे नई

रकना चाहिए, नहीं तो शरीर पुन उसका शोषण कर लेगा। इसलिए उपवास करते समय बच्चेको सुबह-शाम एनिमा देना आवश्यक है। यह बिल्कुल सरल काम है, इसमें माता या बच्चेको कोई परेशानी नहीं होनी चाहिए।

ख—त्वचाके द्वारा—त्वचा मल निकालनेका अच्छा अंग है और उसके साथ इसी रूपमें व्यवहार भी होना चाहिए। वह छोटे-छोटे छिद्रों या स्वेद-ग्रथियोंसे भरी रहती है जिनके जरिए बराबर क्लेद निकलता रहता है। इस क्लेदके भाप बननेपर स्वस्थावस्थामें भी मलके सूक्ष्मकण त्वचापर जम जाते हैं, रुग्णावस्थामें तो इस प्रकार निकलनेवाले मलकी मात्रा और बढ़ जाती है, इसलिए त्वचाको यह कार्य करनेके लिए उद्दीप्त करनेका जो भी उपाय हो करना चाहिए। पहला उपाय तो यह है कि अगर बच्चा बहुत बीमार नहीं है, तेज बुखार नहीं है या बहुत लस्त नहीं हो गया है तो उसे रोज गरम पानीसे दो बार नहलाया जाय, बुखार आदिकी हालतमें गरम पानीमें तौलिया निचोड़कर वदन पोछ दिया जाय। इनसे त्वचापर जमा हुआ मैल निकल जायगा और नीचेकी ग्रथिया उद्दीप्त होकर और सक्रिय हो जायगी।

दूसरा उपाय कटि-स्नान है। इससे भी त्वचा और आंतोंको अधिक मल निकालनेके लिए उद्दीप्त किया जा सकता है। बुखार होने और पसीना कम निकलनेकी हालतमें यह बहुत प्रभावकर होता है और नींद भी लाता है। ठंड न लगने देनेके सबबमें पूरी सावधानी बरती जाय।

तीसरा उपाय सारे वदनकी गीली पट्टीका प्रयोग है। इससे शरीरको कभी-कभी बहुत लान पट्टुचता है और उसकी मल-निष्कासनकी शक्ति बढ़ जाती है। अगर माताको इस उपचारमें हिचक या घबराहट मालूम हो तो इसे करना जरूरी नहीं है। अगर पहली बार इस उपचारसे परिचित किसी व्यक्तिसे मदद ली जाय तो बुद्धिमान्की बात होगी।

ग—फेफड़ोंके द्वारा—फेफड़ा मल निकालनेवाला तीसरा अंग है।

सांस छोड़नेपर कलेद और वाष्पीय मल शरीरसे निकल जाता है और अगर साससे लगातार शुद्ध हवा न मिलती रहे तो निकला हुआ मल फिर फेफडोके अंदर पहुच जायगा ।

रुग्ण बच्चा गरम रखा जाय, पर कमरेकी हवा ताजा हो। इसका मतलब यह है कि खिडकिया खुली रखी जाय। अगर ठंड अधिक हो तो बैठे रहते समय गरम पानीकी बोतले रखी जाय और बच्चा स्वेटर या कोई आरामदेह कपडा पहने रहे। अगर बहुत आवश्यक हो तो कमरेमे आग भी रखी जा सकती है, पर चाहे जैसे हो, हवा गुद्ध रहे। अगर बच्चा बहुत बीमार या अशक्त न हो तो सुवह-शाम खिडकीके पास जाकर गहरी सास लेनेका कुछ व्यायाम करे और अगर कमरेमे धूप आती है तो चार-पाई इस तरह रखी जाय कि उसको कुछ धूप मिल सके।

घ—बूक्कोके द्वारा—रुग्ण बच्चेको खाना तो नहीं चाहिए, पर वह पानी इच्छाभर पी सकता है। सादा पानी सबसे अच्छा होता है और कुछ बच्चे और पेयोसे इसे अधिक पसंद भी करते हैं। अगर वह सादा पानी पीना न चाहे तो मत्तरे, सेब, दाख-जैसे किसी फलका रस या तरकारीका कुनकुना या ठंडा रसा भी दिया जा सकता है। पानीमे घोला हुआ कच्ची गाजरका रस बहुत अच्छा पेय है। अगर बर्फ मिलती हो तो बहुतसे बच्चे उसका एक टुकड़ा ग्लासमे रखना पसंद करते हैं। पेयकी मात्रा बच्चेकी इच्छापर निर्भर है। कभी-कभी रुग्ण बच्चे काफी पानी पीते हैं और कभी बहुत कम। रातमे उसके बिस्तरके पास एक ग्लास पानी अवश्य रहे और कमरेमे मद प्रकाश भी रहे जिसमे बच्चेको प्यास लगनेपर पानी आसानीसे मिल जाय।

विश्राम

वस्तुतः शरीरकी जीवशक्ति ही आरोग्य प्रदान करती है। यहा जिस उपचारका उल्लेख किया गया है उससे शरीरके अंदर निहित आरोग्य-

दायक शक्तिको सहारा भर मिलता है जिसमे वह और अधिक कार्य कर सके। शरीरकी सारी शक्ति आरोग्य-लाभकी इसी प्रक्रियामे लगनी चाहिए। यह भी एक कारण है जिससे बच्चेको विस्तरपर गरम रखनेकी राय दी जाती है जिसमे उपवास करते समय शरीरमे गरमी लाने या चलने-फिरनेमे उसकी शक्ति खर्च न हो। फिर भी अगर बहुत बीमार न हो तो छोटे बच्चेको उपवास करते समय भी हमेशा विस्तरपर रखना अच्छा नहीं होता। अगर बच्चा वस्तुतः रुग्ण न होकर साधारण रूपमे अस्वस्थ हो और जीवन तथा उत्साह लहर मार रहा हो तो उपवास करते समय भी उसे विस्तरपर रखना भूल है। इस हालतमे उसकी प्रवृत्तिके विरुद्ध उसे विस्तरपर रखनेमे कमरेमे खेलनेकी अपेक्षा नाडी-शक्तिका अधिक व्यय होगा।

उपवास करते समय बच्चेको कमरेके अंदर ही रखना चाहिए जिसमे उसे ठंड लगनेका भय न रहे और वह खाद्य पदार्थको देख या उसकी गंध न पा सके। अगर वह विस्तरपर पड़ा न हो तो उसे मध्याह्नमे पूरा विश्राम करना चाहिए और शामको जल्द सो जाना चाहिए। बीमारीकी हालतमे प्राकृतिक उपचार करानेवाले बच्चोंको उन बच्चोंसे अधिक नींद आती है जिन्हें अपने रोगके साथ-साथ आहार और दवासे भी निपटना पड़ता है। वे स्वस्थावस्थाकी तरह आरामकी नींद नहीं सो पाते, पर उनमे अधिक सोनेकी प्रवृत्ति रहती है। यह आरोग्य-लाभकी प्रक्रियाका एक महत्वपूर्ण अंग है। अगर बच्चा सो रहा हो और उसे कटि-स्नान कराकर या बदन पोछ-कर सोनेके लिए तैयार करनेका समय हो तो भी उसे नहीं जगाना चाहिए।

साधारणतः बच्चे शामको कटि-स्नान, एनिमा आदिके लिए तैयार हो जाते हैं, और यह कुछ दिन रहते, कर लेना अच्छा होता है, क्योंकि देर होनेपर थके हुए बच्चे सो जाया करते हैं। ज्वरग्रस्त बच्चेको गाढ़ी नींद नहीं आती और वह स्वप्नमे प्रलाप भी कर सकता है, इसलिए कमरेमे गालटेन रखकर किसी चीजसे ओट कर दी जाय और कोई प्रांड व्यक्ति उसके निपट रहे जिसमे प्रलाप करने लगनेपर उसे शांत कर सके।

पुनर्निर्माण

ज्वर उतर जानेपर—जिसमे प्रायः तीन दिन और कभी-कभी पांच दिन लग जाते हैं—पाचन-क्रिया पुनः प्रकृत रूपमे चालू हो जाती है। अधिकांश अवस्थाओमे पहले फलका रस—जल मिलाया हुआ नहीं—देना अच्छा होता है और बादमे संतरा, टमाटर, सेब आदि फल दिये जा सकते हैं। फलाहार कितने दिन चले इसका निश्चय बच्चेके रोगकी अवस्थापर निर्भर होगा। कुछ हालतोमे दूध या पानी मिला हुआ दूध फलके साथ दिया जा सकता है। इसके बाद आहारमे सूखे फल, हरी तरकारियां, चोकरदार आटेकी रोटी, मक्खन, शहद, आलू आदि रखे जा सकते हैं।

जो बच्चे पहले तरकारी नापसंद करते थे उन्हें अगर उपवासके बाद थोड़ी तरकारी दी जाय तो वे खुशीसे स्वीकार कर लेंगे। इस कालमे इस बातका खयाल रखना चाहिए कि बच्चेके आहारकी मात्रा आवश्यकतासे अधिक न हो—मात्रा सयत होनेपर भूख तेज रहेगी। कई दिनोंके उपवासके बाद उसे उठकर तत्काल दौड़-धूप भी नहीं करनी चाहिए, क्योंकि मौजन आरंभ करनेपर बड़ी शक्ति मालूम होती है। उसे धीरे-धीरे ही बढ़ने देना चाहिए।

लक्षण दबाए न जायें

रोगका मूल कारण दूर न कर ज्वर या रोगके लक्षणोंको दवाओंके जरिए दबानेका भयंकर परिणाम यह होता है कि मसूरिका आदि रोगोंके बाद तरह-तरहके उपद्रव उठ खड़े होते हैं। आरंभिक रोगके परिणामस्वरूप दृष्टि, हृदय आदिको किसी तरहकी क्षति नहीं पहुंचनी चाहिए। प्राकृतिक पद्धतिके जो सिद्धांत यहां दिये गए हैं उनके अनुसार उपचार होनेपर इस तरहकी कोई बात नहीं होती; क्योंकि रोग अप्रिय या कष्टकर होते हुए भी शरीरकी प्राकृतिक प्रक्रिया है—स्वास्थ्यका सुधार करनेका प्रकृतिका एक उपाय है। मनुष्य प्रकृतिके इस रहस्यको न समझकर रोगके लक्षणोंको

दवानेका प्रयत्न करता है जिससे रोग पीछे दूसरे और प्रायः अधिक भयकर रूपमें प्रकट होता है।

प्राकृतिक पद्धतिसे वच्चेका उपचार होनेपर उसका स्वास्थ्य मसूरिका आदिके प्रकट होनेके पहलेकी अपेक्षा अधिक अच्छा होगा। उसका शरीर अब ऐसे मकानके समान होगा जो पूरी सफाईके कारण कुछ अव्यवस्थित तो हुआ था, पर उसमेंकी सारी धूल, जाले और मकड़े निकल गए हैं। अब सारी चीजें यथास्थान हो गई हैं और मकान धो-पोछकर चमका दिया गया है। अगर उपचार उचित ढंगसे हुआ है तो स्वास्थ्य-लाभका समय लवा नहीं होगा और रोगका प्रत्यावर्तन और उपद्रव आदि होनेकी भी कोई संभावना नहीं रहेगी।

रोगकी पूर्वावस्था और उसका निवारण

अगर हम शतप्रतिशत स्वस्थ हो तो ऐसा कोई कारण नहीं जिससे हम शरत् ऋतुमें भी ग्रीष्मकी ही तरह स्वस्थ न रह सकें; पर दुर्भाग्यकी बात तो यह है कि हमारा स्वास्थ्य ऐसा नहीं है और हम मौसिम या जीवनापनके ढंगमें परिवर्तन होते ही रोगके चगुलमें फस जाया करते हैं। यही कारण है जिससे आश्विन और चैत्रमें हमेशा रोग व्यापक हो जाया करता है। अगर स्वास्थ्य गिरी हुई अवस्थामें न हो, रोगकी प्रवृत्ति या उसकी पूर्वावस्था पहलेसे प्रस्तुत न हो तो सक्रिय रहनेवाले वच्चोंके पास रोग फटकनेका नाम भी न ले। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे इस अवस्थापर ध्यान देना बहुत आवश्यक है और प्राकृतिक पद्धति तो इसीको रोगका अग्रदूत मानती है।

रोगकी पूर्वावस्थाके लक्षण

रोगकी पूर्वावस्था शरीरकी वह अवस्था है जिसमें उसका कोई भाग इससे अछूता नहीं रहता। इस अवस्थाकी अंतिम परिणति किसी एक अंगमें व्यक्त रोग या किसी सक्रामक रोगके रूपमें हो सकती है, पर आरम्भिक रूप उपर्युक्त अवस्था ही है जो सारे शरीरमें व्याप्त रहती है।

रोगके किसी अंगमें प्रकट हो जानेपर दवाओं, सूइयों या प्रचलित चिकित्सा-प्रणालीके अन्य साधनोंके जरिए केवल उस अंगका या उस अंगमें व्यक्त लक्षणोंका उपचार करनेमें लग जानेकी गलती करना लोगोंके लिए साधारण-सी बात है, पर जो माता-पिता स्वास्थ्यके रहस्योंसे परिचित हैं वे रोगके प्रकट होनेकी प्रतीक्षामें नहीं बैठे रहेंगे, वे बराबर सावधानीके साथ यह देखते रहेंगे कि वच्चमें रोगकी पूर्वावस्था प्रस्तुत न होने पाये और उसका स्वास्थ्य इतना अच्छा बना रहे कि वह खूब खेलता-कूदता रहे, प्रसन्न

रहे, अच्छी तरह सोए और उसे अच्छी मूख लगे, पर साधारणतः लोग कोई रोग प्रत्यक्ष न होनेपर वच्चेको स्वस्थ मान लेते हैं और उन्हें रोगकी इस पूर्वावस्थाकी पहचान नहीं हो पाती। ऐसे वच्चेमे साधारणतः ये बातें देखी जा सकती हैं—

- १ दातोका क्षय,
- २ चिडचिडापन,
- ३ कब्ज,
- ४ अनिद्रा या प्रगाढ निद्राका अभाव,
- ५ सर्दीकी प्रवृत्ति,
- ६ आतमे कृमि,
- ७ जल्द थकान आना, और
- ८ सादे, प्राकृतिक आहारसे चिड।

क्षयोन्मुख दात, चिडचिडापन, भोजनसबधी परेशानिया आदि रोगकी पूर्वावस्था वर्तमान होनेके ही चिह्न हैं, पर ये अवस्थाएँ ऐसी नहीं हैं कि इनका स्वतन्त्र रूपमे उपचार किया जा सके, क्योंकि ये गहराईतक पहुँची हुई खराबीके लक्षणमात्र हैं और औषध, इजेक्शन आदि उपचारों द्वारा इनपर नियन्त्रण नहीं किया जा सकता। इस पूर्वावस्थाके निवारणका एकमात्र निरालपद उपाय है स्वास्थ्यका सुधार जिसके लिए निम्नांकित सात उपायोंका सहारा लेना आवश्यक है।

सुधारके उपाय

१. वच्चेकी समुचित वाढ और जीवन-धारणसबधी दैनिक क्रियाओंके विचारने उनके आहारमे सभी आवश्यक तत्वोंवाले खाद्य पदार्थ नादे और अविकृत रूपमे पर्याप्त मात्रामे रहे। कुछ पदार्थोंका अपव्यवस्थापन रहना भी आवश्यक है। यह व्यवस्था बिना किसी भ्रमेलेके, प्रतमीनानके साथ होनी चाहिए।

२. बच्चेके आहारमे कोई नि सत्त्व पदार्थ न रहे; पाकक्रियाद्वारा स्वादिष्ट बनाया हुआ पदार्थ भरसक न रहे और अगर रहे भी तो नाममात्रका ।
३. आहार पूर्णतः सतुलित हो, उसमे किसी पदार्थकी मात्रा आवश्यकतासे अधिक न रहे, क्योंकि अच्छा होते हुए भी उसके अधिक होनेपर शरीरमे विकार एकत्र हो जायगा ।
४. बच्चेको दिन और रातमे भी पर्याप्त स्वच्छ वायु मिलनेकी उचित व्यवस्था रहे ।
५. बच्चेके व्यायाममे कमी न हो और जहातक समव हो मैदानमे घरती-माताके सपर्कमे हो ।
६. बच्चा गाढी नीदमे काफी सो सके ।
७. बच्चा यह अनुभव करे कि वह सुखी और सुरक्षित है और उसे प्यार प्राप्त है, पर इसका दिखावा न हो और उसके प्रति जो कुछ बर्ताव हो वह उतावलीके साथ न होकर अनुशासित रूपमे हो ।

नियमोंका उल्लंघन

ये सभी नियम केवल व्यवहारबुद्धिपर आधारित हैं और शायद अधिकांश माताएँ इनसे सहमत होंगी । वे यह भी खयाल कर सकती हैं कि वे इन नियमोंका पालन भी कर रही हैं, फिर भी वे यही देखती हैं कि उनका बच्चा रोगके चंगुलमे फस जाता है । हमारा खयाल है कि बहुत कम माताएँ इन नियमोंका पालन करती हैं और अधिकांश तो प्रथम तीन नियमोंका अवश्य ही उल्लंघन करती हैं । प्राकृतिक सिद्धांतोंके आधार-पर निकलनेवाली पत्रिकाओंके पाठक भी जो प्राकृतिक आहार चलानेका प्रयत्न करते हैं, उक्त नियमोंके पालनमे पूरे नहीं उत्तर पाएंगे । अगर इन नियमोंका पालन न हो तो धीरे-धीरे अलक्षित रूपमे निर्बलता आती जायगी और रोगकी पूर्वावस्थाके कुछ लक्षण प्रकट होने लगेंगे । अगर इन नियमोंका ईमानदारीके साथ पालन भी किया जाय तो आनुवंशिक दोषों

और नि सत्त्व धरतीमें उपजाए जानेके कारण खाद्य पदार्थोंकी खराबीका सवाल रह ही जाता है। फिर भी ये त्रुटिया ऐसी नहीं है जिनके कारण उपर्युक्त नियमोंके पालनकी आवश्यकतामें किसी तरहकी कमी आए।

आनुवंशिक दोष

अगर आनुवंशिक दोषके कारण बच्चेको पुष्ट शरीर नहीं प्राप्त हुआ है तो माता उपर्युक्त नियमोंके पालनपर उचित ध्यान देकर बच्चेका बहुत कुछ कल्याण कर सकती है, पर वह यह आशा नहीं कर सकती कि उसका बच्चा आनुवंशिक विशेषताके कारण अच्छा शरीर पानेवाले और स्वास्थ्यकर ढंगमें रहनेवाले बच्चेकी तरह हृष्ट-पुष्ट और स्फूर्तिमय होगा। कभी-कभी माताके सामने यह वैपरीत्य एक बड़ी कठिनाईके रूपमें उपस्थित हो जाता है कि वह तो अपने बच्चेका स्वास्थ्य ठीक रखनेके लिए कोई प्रयत्न उठा नहीं रखती, पर उसे बराबर निराश ही होना पड़ता है और पड़ोसिनका बच्चा, जिसके लिए वह कोई प्रयत्न नहीं करती और बच्चा जो जीमें आता खाता-पीता रहकर उसके बच्चेसे अच्छा नहीं तो कम तदुरस्त नहीं रहता। यह बात हतोत्साह करनेवाली प्रतीत होती है, पर हमने उक्त नियमोंकी विशेषतामें कोई अंतर नहीं आता। अगर कोई व्यक्ति निराश माताके कार्योंको गौरसे देखे तो उनमें दोष अवश्य देख पड़ेगे। नाथ ही वह भी हो सकता है कि पड़ोसिनके बच्चेका स्वास्थ्य दर-अमर उतना अच्छा न हो जितना होना वह अनुमान करती है।

पहले नियममें बच्चेके आहारकी व्यवस्थाके सबधमें इतमीनानकी आवश्यकता बतलाई गई है। इनका अभिप्राय यह है कि मातामें बच्चेके आहारके सबधमें किसी तरहका उतावनापन नहीं होना चाहिए और न उनके मनमें माता और पितामें या माता-पिता और घरके बड़े-बूढ़ों या अन्य मन्त्र्योंमें किसी तरहका मतभेद होना चाहिए। प्रायः लोग बच्चेकी या तो रोज-रापनमें भगउ जाया करते हैं। हान्य कि अच्छे-मे-अच्छा खाद्य

पदार्थ भी किसी बच्चेके लिए अयुक्त या अस्वास्थ्यकर सिद्ध हो सकता है।

सिद्धांत और व्यवहार

कभी-कभी माताएँ इन नियमोंको सिद्धांतरूपमें तो मानती हैं, पर उनके व्यवहारमें यही देखा जाता है कि बच्चेमें किसी कारणसे रोगकी पूर्वावस्था प्रस्तुत होनेपर इस अवस्थाके निवारणके लिए वे इन नियमोंका और कड़ाई और विवेकसे पालन करनेके बजाय औषधोपचारकी ओर दौड़ती हैं। मलमें दो-एक केंचुओंका पाया जाना इसका अच्छा उदाहरण है। वे इन पराश्रयी जीवोंको देखकर बहुत डर जाती हैं और उन्हें नष्ट करनेके लिए भटपट दवा इस्तेमाल करने लगती हैं। इससे होता यह है कि इन पराश्रयी जीवोंको, जो कब्ज या जुकाम-जैसे रोगकी पूर्वावस्थाके कारण आतोंमें पड़ जाते हैं, नष्ट करनेके लिए जो विषैली दवा दी जाती है वह अनिवार्यतः इतनी तेज होती है कि बच्चेके शरीरको भी विषाक्त कर देती है। केंचुओंकी उपस्थितिसे प्रत्यक्ष होनेवाली रोगकी पूर्वावस्था दूर करनेके लिए किया जानेवाला यह उपाय बच्चेकी हालत और खराब कर आसानीसे रोग प्रस्तुत कर देता है। अगर इस पूर्वावस्थाका समझदारीके साथ उपचार किया जाय तो औषधोपचारसे प्रस्तुत होनेवाली पाचनकी अस्तव्यस्तता आदि खराबियोंका आसानीसे निवारण हो जाय।

जिस तरह घबडाकर द्रव्यौषधोंका सहारा लेना बुरा होता है उसी तरह घबडाहटमें उपवासका सहारा लेना भी हानिकारक हो सकता है। माताका प्रयत्न स्थिरता और धीरताके साथ बच्चेका स्वास्थ्य ऐसा बनानेका होना चाहिए जो रोगकी पूर्वावस्थासे उसे मुक्त कर दे।

दवा और टीका

कुछ दिनोकी बात है कि एक एलोपैथिक डाक्टर मित्र हमसे मिलने आए तो अपने चिकित्सा-सद्वी अनुभव सुनाने लगे। हम उनके अपने कुटुम्बमे हुए अनुभवोको सुननेके लिए ज्यादा उत्सुक थे। उन्होंने बताया कि उनके छोटे बच्चेकी बीमारी उनके या उनके मित्रोकी समझमे नही आ रही थी फिर भी डाक्टरोंने स्टेप्टोमाइसिनका उपयोग किया। बच्चेकी तबीयत कुछ समली, लेकिन फिर यकायक एक रात खराब होने लगी और उसकी कोई सहायता न की जा सकी। हमारे मित्रका विश्वास था कि बच्चेको पहले जो स्टेप्टोमाइसिनका तीस लाख यूनिट दिया गया था उसीने बच्चेको उम बक्ततक चलाया था। हमारे मित्रके इस विश्वासपर कि स्टेप्टोमाइसिन उनके बच्चेको लाभकारी हुआ हमारी कोई आस्था नही हो सकी।

हम किसी भी रोगकी किसी भी अवस्थामे किसी भी दवाके इस्तेमालके विरोधी है। दवाद्वारा लाए जानेवाले नाशसे हम परिचित है फिर भी कही किसी औषधकी बातपर विचार किया जा सकता है, पर बच्चोकी चिकित्सामे तो दवाका प्रयोग प्राय घातक ही होता है। दवा रोगके लक्षणोको दवानेके प्रयत्नमे जीव-शक्ति कम कर देती है और बच्चेके नीरोग होनेकी सम्भावना कम हो जाती है। यदि शरीरकी अपनेको स्वस्थ करनेकी शक्ति रोग और दवा दोनोंमे निपट पाती है तभी रोगी स्वस्थ हो पाता है। वो लोग उन चीजको समझते हैं, इसलिए छोटे बच्चोकी चिकित्सा एलोपैथसे न कराकर घोंघी दवा देनेवाले होमियोपैथ या बाण्ड औषधोका प्रयोग करने-वाले बनने पराते हैं।

बच्चेके रोगी होनेता कारण क्या है ?

पहला कारण बच्चेको आवश्यकतासे अधिक खिलाना है। दूसरा

कारण पीनेके लिए बच्चेको पानी न देना। तीसरा कारण है ठोस चीज खानेको देना, जब कि उसका मेदा उसे पचानेके काबिल नहीं होता। उसके बीमार पडनेका कारण उसे बेजरूरत कपडोसे लादे रखना और तग तथा बंद कोठरियो या घरोमे रखना भी है। बच्चेको साफ हवा मिलनी ही चाहिए। साफ हवा बडोकी बनस्वत बच्चोके लिए ज्यादा जरूरी है। फिर कसरतकी भी, आदमी बूढा हो या बच्चा, हर उम्रमे जरूरत है।

इतना ध्यान रखा जाय तो बच्चा बीमार न पडे, पर यदि बच्चा बीमार हो ही जाय तो दवाके बदले बच्चेकी चिकित्सा क्या हो ?

बच्चेको बहुत कपडोसे ढकें नहीं, उसे काफी पानी पिलाए। पानीमे स्वादके लिए नीबूका रस, थोडा शहद या किसी फलका रस मिलाया जा सकता है। बच्चेको पेटके बल सुलाकर यदि उसकी रीढ़पर हलके गरम पानीमे भिगोया मोटा कपडा रख दिया जाय तो उसके शरीरकी सारी नाडियोको अपना कार्य करनेके लिए उत्तेजन मिलेगा। बच्चेको रोगके समय उपवास कराते जरा भी न डरे।

बीमारीमे बच्चेकी भूख बंद हो जाती है। उस समय उसे केवल पानी पिलाना आवश्यक है। दो-तीन दिनतक बच्चेको पानीपर रखनेमे किसी तरहकी चिंता करनेकी जरूरत नहीं है।

रोग जानेके बाद ही बच्चेको दूध देना चाहिए। बच्चा माका दूध पीता हो तो बच्चेको माका ही दूध पिलाना चाहिए अथवा गायका। बकरीका मिल सके तो ज्यादा अच्छा है। बकरीके दूधको लोग कोई महत्त्व नहीं देते। हाला कि वह माके दूधका स्थान लेनेके लिए अधिक उपयुक्त है। गायके दूधकी अपेक्षा बकरीका दूध अधिक संप्राण होता है, इसकी चिकनाईके कण गायके दूधकी चिकनाईके कणोकी अपेक्षा छोटे होते हैं, वे गायके दूधकी तरह दूधके ऊपर इकट्ठे होनेके वजाय सारे दूधमे मिले रहते हैं। कही-कही गावोमे बकरीका थन बच्चेके मुहमे लगा दिया जाता है और बच्चा

दूध पी लेता है। यह पद्धति आदर्श है। कुछ शहरोमे ग्वाले घर-घर गाय ले जाकर दूध दुह देते हैं, यह दूध भी बच्चोंके लिए उपयोगी है।

यहा बच्चेकी हर हालतकी चिकित्सा बताना समभव नहीं है, पर जितना बताया गया है उसपर बच्चेकी चिकित्साके लिए डाक्टर बुलानेके पहले विचार करने लायक है।

याद रखें जबतक बच्चेके पूरे दात नहीं आ जाते वह ठोस चीज खाने लायक नहीं होता, दात आनेपर ही ठोस चीजको चबा सकता है। अतः पूरे दात आनेतक बच्चेको दूध ही देना चाहिए और कोई दूसरी चीज नहीं, पर यदि दूध बच्चेको उबालकर देना पड़े तो बच्चेको थोडा-सा सतरेका या किमी फलका रस भी दिया जा सकता है।

टीका घातक क्यों ?

टीका लगाना भयकर भूल है और यह प्रायः घातक भी होता है। इसके द्वारा नन्हेसे शरीरमे पहुँचाया जानेवाला पदार्थ रोगग्रस्त गाय, चूहे या घोड़ेके शरीरसे लिया जाता है। प्रकृतिका उद्देश्य प्रत्येक जीवको स्वास्थ्यका पात्र बनाकर रखना है और स्वास्थ्यका अर्थ है स्वच्छता, इसलिए रोगी जानवरके शरीरसे लिया गया विपाक्त पदार्थ शरीरमे प्रविष्ट करना कभी युक्तियुक्त नहीं कहा जा सकता। इसके लाभदायक होनेके प्रमाणमे इनके हिमायती आकड़े भी पेय कर सकते हैं, पर वे सही न होकर भ्रामक ही होते हैं। जादू-टोनेमे जनता और सरकारी कर्मचारियोंको जिस नमय दिव्वान धा उन नमय डायनोका अस्तित्व भी सिद्ध करना कठिन नहीं था। जनता जिन बातको नृत्य मान लेती है उसे आकड़ोका सहारा नहीं आसानीसे दिया जा सकता है।

जीवविज्ञानकी प्रयोगशालाओमे तैयार किये गये वैक्सीन, लसीका आदिमे प्रयोग करनेके लिए लोगोंको घुन सवार हो गई है और यह मान लिया गया है कि उनमे स्वास्थ्य प्रदान करने या रोगनिवारण करनेकी

बड़ी शक्ति है। बच्चोमे बहुकालव्यापी या स्पष्ट प्रभाव प्रकट किये बिना ही इन विषोको निकाल बाहर करनेकी पर्याप्त शक्ति होती है। टीका लगानेपर बच्चोमे इतना अधिक विष प्रविष्ट हो जाता है कि उन्हे स्वास्थ्य-लाभ करनेमे महीनो लग जाते है और प्राय मृत्यु भी हो जाती है। कभी-कभी तो सुई देनेके कुछ ही समय बाद मृत्यु हो जाती है, पर इसपर किसी तरहका दोषारोप नहीं किया जाता। बच्चेके शरीरको विषाक्त करना एक अपराध है, उसे स्वस्थ जीवन व्यतीत करनेका अवसर मिलना चाहिए। जिस बच्चेकी देखभाल समझदारीके साथ होगी वह एक दिन भी अस्वस्थ नहीं होगा और जो बच्चा एक मास, एक सप्ताह या एक दिन भी स्वस्थ रहने योग्य है वह हमेशा स्वस्थ रह सकता है।

पेटका दर्द

छोटे बच्चोंके पेटमें जब-तब दर्द पैदा हो जाता है। नादान बच्चा बताये क्या, माता नहीं जानती और न डाक्टर कुछ समझ पाते हैं। बड़ी परेशानी होती है। यह दर्द कोई नई बीमारी नहीं है, सभीको होता आया है और इस दर्दके कई घरेलू उपचार भी प्रचलित हैं, पर इस सबबमें जो नयी खोज विदेशकी शिशु-हितैषिणी संस्थाओंने की है वे हमारी बहनोके लिए लाभदायक हो सकती हैं, इसी खयालसे यहाँ उनका जिक्र किया जा रहा है।

वायुका प्रवेश

पेटका दर्द लगभग तीन महीनेके बच्चोंको ही अधिकतर होता है। बड़ा हो जानपर उसे यह कम ही सताता है। दर्दके समय बच्चोंके पेटमें मरोड़ भी होती है, वह रोने-चिल्लाने लगता है और ज्यों-ज्यों दर्द जाता है बच्चा रोना कम करके सिसकने लगता है और धीरे-धीरे रोना बंद कर देता है। ऐसा दर्द यकायक ही आता है और जानेके बाद फिर करीब-करीब निश्चित समयपर आता है।

यदि बच्चा माका दूध पीते वक्त हवा अधिक पी जाता है अथवा पेटमें वायु अधिक होती है तो पेटमें दर्द हो जाता है। इस समय मा बच्चोंको कब्बे-से लगाकर उमकी पीठपर धीरे-धीरे थपथपाए तो बच्चोंको डकार आ जाती है और प्रमन दर्द चला जाता है। इस विधिसे यह साधारण दर्द प्रायः मिनटभरमें गायब हो जाता है।

जो दर्द अधिक देरतक रहता है और लोट-लोटकर आता है उसका कारण बच्चोंकी पाक-प्रणालीमें, खास तौरसे आतोंमें वायुका पैदा होना है। पर दर्द भी डकार आनेसे कम हो जाता है, पर इससे दर्दका मूल कारण वायुका बनना—नहीं रहता। ऐसी दशामें बच्चोंको किसी गरम कपड़ेपर

या गरम पानीसे भरी और तौलियेमे लपेटी हुई रबरकी थैलीपर पेटके बल लिटाना चाहिए। इससे वायु शीघ्रतासे निकल जायगी। यदि इस समय एक चम्मच गरम पानीमे दो बूंद नीबूका रस निचोडकर बच्चेको पिलाया जाय तो भी शांति मिलेगी। इस दर्दमे आघाव गरम पानीका एनिमा देना भी लाभकर सिद्ध होता है। बच्चेके पेटमे दर्द उसको अधिक पिलाने या पिलानेमे जल्दबाजीसे काम लेनेसे हो जाया करता है, पर नई बात जो मालूम हुई है वह यह है कि बच्चेकी खुशीमे बाधा पडनेसे भी यह दर्द पैदा हो जाता है अर्थात् मानसिक व्याघातके कारण बच्चेको यह शारीरिक कष्ट होता है। छोटे बच्चो और बड़े बच्चोकी मानसिक बनावटमे बड़ा अंतर रहता है। दुर्भाग्यकी बात यह है कि बड़े बच्चोके सबधमे जितनी कुछ जानकारी हो चुकी है उससे बहुत ही कम छोटे बच्चोके सबधमे हुई है। इसमे जरा भी सदेह नहीं है कि छोटे बच्चोके मस्तिष्कपर मनोवेगोका एव मनोवेगोपर शारीरिक सुख-दुःखका बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

परिस्थितियोंका प्रभाव

नवजात शिशु अपनेको नई परिस्थितिके अनुकूल बनानेमे बड़ी कठिनाइयोका सामना करता है। उसका मानस, उसकी पाचन-प्रणाली और उसका शरीर तीनों ही बड़ी कोमल दशामे रहते हैं जिनका सतुलन बड़े बच्चोकी अपेक्षा बहुत आसानीसे और बहुत शीघ्र बिगड जाता है। उदाहरणके लिए, बराबर यह देखा जाता है कि तीन महीने या तीन महीनेसे कमके बच्चेको यदि डरा दिया जाय या उसके निकट अधिक शोर किया जाय तो इसका उसपर एक विशेष प्रभाव पड़ता है। यदि बच्चेका खाट किसी चीजसे टकरा जाय या बच्चेके सिरके निकट कोई चीज जोरसे खट-खटाई जाय तो वह अपने हाथोको फैलाकर उनसे अपनेको ढकनेकी कोशिश करता है। बड़े लडकोमे यह प्रवृत्ति नहीं देखी जाती।

पाचन-प्रणालीके रोगोंके सबधमे जितने अन्वेषण हुए हैं वे सभी बताते

हैं कि जब पाचन-प्रणाली ठीक रहती है तब आदमी खुश रहता है और मानसिक स्थिति अपेक्षाकृत अधिक शांत रहती है। यह स्थिति वच्चो और बड़ोंमें समान होती है, पर विशेष जाननेकी बात यह है कि वच्चे जितने ही छोटे होते हैं इस स्थितिके प्रति उतनेही अधिक संवेदनशील होते हैं। यह सब देखते हुए यह जान पड़ता है कि वच्चेके पेटके दर्दका सभाव्य कारण परिस्थितिद्वारा उसके मनपर पड़नेवाले प्रभावकी प्रतिक्रिया एव पाचनकी गड़बड़ी है।

वच्चोंके पेटका दर्द प्रायः दोपहरके बाद शामको या रातको होता है, क्योंकि इस वक्त वच्चा और उसकी मा दोनों ही थके रहते हैं जिससे साधारण कारण भी उन्हें शीघ्रतासे उत्तेजित एव क्रुद्ध कर देते हैं। यह भी देखा गया है कि जो वच्चे शोरगुरवाली जगहमें रहते हैं उन्हें पेटका दर्द अधिक होता है। शहकेर बीच रहनेवालोंके वच्चे शहरसे दूर शांत वातावरणमें रहनेवालोंके वच्चोंकी वनिस्वत पेटके दर्दसे अधिक पीड़ित रहते हैं। यदि वच्चोंको इस पेटके दर्दसे बचाना चाहते हैं तो उन्हें उचित भोजन देना चाहिए, उनके आरामका खयाल रखना चाहिए और देखना चाहिए कि उन्हें शांत समयपर होता है और इन सबके ऊपर उन्हें शांत वातावरणमें रखना चाहिए। शांत वातावरण वच्चोंको अनेक रोगोंसे बचाता है।

घरमें होनेवाली पड़पड़-तड़तड़—जैसे टेलीफोनकी घटीका बार-बार बजना, घरवा दरवाजा खोलवानेके लिए दरवाजेपरकी थप-थप, रेडियोके बँमुरे गीत या लेक्चर, लोगोका हँसी-ठट्ठा या सिलार्डकी मशीनका कर-कर—घटोको बुरी नहीं लगती; क्योंकि वे लोग इन आवाजोंका अर्थ नगमते हैं और इस तरहके घरमें होनेवाले अनेक तरहके शब्दोंके विरुद्ध उनके कानोंमें प्रतिरोधक शक्ति पैदा हो गई होती है, पर वच्चोंकी श्रवण-शक्तिके ऐसा कोई प्रतिरोध तो पैदा हुआ नहीं होता अतः वे शीघ्रतासे चौंक उठते हैं। यह प्रतिक्रिया चाहे आपको दिखाई न दे, पर ऐसी प्रतिक्रियाएँ मिलकर वच्चेमें पेटका दर्द पैदा करनेमें कारण होती हैं।

दूधका असर

बच्चा जबतक तीन महीनेका नहीं हो जाता तबतक उसकी मासे उसका बहुत अधिक सबध रहता है और उसकी माकी खुशी और नाराजगी, स्वास्थ्य और अस्वास्थ्यका उसपर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। यदि मा क्रुद्ध अथवा चिंतित हो जाय अथवा उसमे नाडी-दौर्बल्य पैदा हो जाय तो इससे उसके दूधकी किस्म और मात्रापर ही असर नहीं पड़ता वरन् उसके द्वारा माके मनकी स्थिति भी बच्चेको मिलती है और वह बच्चेमे पेटका दर्द भी पैदा कर सकता है।

माको दूध पिलाते वक्त खूब खुश रहना चाहिए और बच्चेको ऐसा सहज भावसे होशियारीसे उठाना और हटाना चाहिए कि वह किसी तरह चौंक न जाय और उसके आस-पास पूर्ण शांत वातावरण रखना चाहिए, क्योंकि शांति बच्चेको पेट और हर तरहके दर्दसे बचाता है।

कोष्ठबद्धता

बच्चोंके लिए यह रोग बहुत बुरा होता है, क्योंकि इसे ठीक तरहसे समाल ले जाना कुछ मुश्किल होता है। इससे तरह-तरहके शारीरिक विकार तो उत्पन्न होते ही हैं, मानसिक विकार भी पैदा हो जाते हैं जो रोज-रोजकी परेशानीके कारण होते हैं। बहुतसे विकारोमे तो लोगोको यह अनुमान नहीं हो पाता कि उनका मूल कारण यही होगा।

रोगका आरंभ

साधारणतः यह रोग शैशवके आरम्भमे ही पैदा हो जाता है और अगर सावधानीके साथ इसकी प्रवृत्तिका निवारण न कर दिया जाय तो यह पूरे शैशवकालमे ही नहीं, युवावस्थामे भी बना रह जाता है और तरह-तरहके रोग उत्पन्न किया करता है। कहा जाता है कि रातमे या नफर आदिमे बच्चेको तालियेपर रखना और उसके गदा हो जानेपर उसे बदलनेमे विलंब करना ही इस रोगकी प्रवृत्ति होनेका कारण होता है, क्योंकि इसमे मलमार्गके तंतुओंमे उपदाह पैदा हो जाता है जिससे बच्चेकी आंत माफ नहीं हुआ करती।

बच्चेमे कोष्ठबद्धता होनेका असल कारण होता है स्तनपान कराने-वाली माताका बुरा ग्यान-पान तथा बच्चेको खिलाने-पिलानेका गलत तरीका। ये तथा छोटी-मोटी अन्य भूलें आतमे शिथिलता आने तथा बनी बनेका पालन हुआ करती हैं। कभी-कभी मा-बाप भूलसे मृदु विरेचकके अग्नि पेटका साफ होना बज्जका दूर हो जाना मान लेते हैं। अगर शैशव-कालमे इसकी प्रवृत्ति दूर करनेकी ओर उचित ध्यान न दिया जाय तो मा-बापकी प्राप्ति नामने कम रहनेकी अवस्था होनेके समयतक रोग

जीर्ण रूपमे परिणत हो जा सकता है जिससे बच्चेका जीवन ही सकटमय हो जायगा।

लक्षण

कोष्ठवद्वताके सारे लक्षणोका उल्लेख करना बहुत कठिन है। सच तो यह है कि बच्चेका स्वास्थ्य बुरा होनेका सूचक एक भी लक्षण ऐसा नहीं हो सकता जिसकी जडमे आतका यह विकार न हो। सबसे प्रकट लक्षण तो मलका अवरोध है, पर इसकी बुराई कहातक पहुचती है इसका अनुमान केवल इस अवरोधसे नहीं किया जा सकता। मुख्य बात तो रक्त आदिके द्वारा बडी आतोसे विषका अभिशोषित होना है। इसके साथ अन्य मार्गोंसे मलके विसर्जनमे जो कमी आती है उसे भी शामिल कर लीजिए तब कहीं आप यह अनुमान कर सकते है कि रोगोके निर्माणमे यह विकार कितना सहायक होता है।

जिस बच्चेको कब्ज रहता है—उसमे किसी भी रोगकी—मामूली जुकामसे लेकर यक्ष्मातककी—प्रवृत्ति हो जायगी। इस विकारसे आत्म-विषमयता प्रस्तुत हो जाती है जो रोगका निर्माण करती है। सास बहुत गदी हो जाती है, जीमपर मैल बैठ जाता है, नीदमे बच्चा दात भी पीस सकता है, रातमे डरकर चौक सकता है और कमी-कमी उसे मूर्च्छा भी हो सकती है। वह छोटी-छोटी बातोपर चिढ़ जाया करेगा। जीर्ण-प्रतिश्याय-क्षीणता, दतक्षय-जैसे भयकर शारीरिक लक्षण भी इसके कारण प्रकट हो सकते हैं।

दूर करनेका उपाय

अगर इस विकारकी ओर ध्यान देनेमे कुछ दिनोतक लापरवाही होती रहे तो इसपर काबू पाने और बच्चेके रहन-सहनका तरीका ठीक करनेमें छ समय लगेगा। खिलाने-पिलानेकी आदतोका विश्लेषण कर यह पता

लगानेका प्रयत्न किया जाय कि इस विकारका आरम्भ कैसे हुआ। अगर सारे शरीरमें प्रतिश्याय हो तो शरीरकी भीतरी सफाईकी तरफ फौरन ध्यान दिया जाय। इसका फल भी शीघ्रही देख पड़ने लगेगा। ऐसी हालतमें अच्छा यह होगा कि आतकी सफाई और शारीरिक क्रियाओंके उद्दीपनके लिए एनिमाका प्रयोग किया जाय और वच्चेको दो-एक दिन पानी या सतरे-के रसपर रखनेके बाद तीन-चार दिन सिर्फ फल और सलादपर रखा जाय। यह उपचार किसी तरहकी दवा देनेसे कही अच्छा होगा। जबतक वच्चेके मलसे बद्बू विलकुल दूर न हो जाय और मल साफ न निकलने लगे तबतक वह फलों और तरकारियोंपर ही रखा जाय। अन्य अवस्थाओंमें केवल आहार ठीक कर देना काफी होगा। आहारके सबधमें सादगीका ध्यान बराबर रखा जाय। तरह-तरहकी पाकक्रियाओंद्वारा खाद्य पदार्थोंको जायकेदार बनाकर खानेकी चाट बढ़ानेकी जरूरत नहीं है।

आहार

जिन वच्चोंकी आतोंमें शैथिल्यकी प्रवृत्ति हो उनको नाश्तेमें ताजा और सूखा फल, दोपहरके भोजनमें चोकरदार आटेकी थोड़ी-सी रोटी, थोड़ा मक्खन, कुछ हरी तरकारी और सलाद और शामके भोजनमें फल और थोड़ा दूध देना लाभदायक होगा। विशेष रूपसे स्मरण रखनेकी बात यह है कि आहार और दिनचर्या ठीक करनेके अलावा वच्चोंका कब्ज दूर करनेका और कोई उपाय नहीं है। रोगोंके निर्माण, सर्दों, टौसिल आदिके पीछे होनेवाली परेशानी और समयकी वर्वादीमें कब्जका कितना हाथ रहता है इसे मा-चाप कभी-कभी नहीं समझ पाते। अगर आतें ठीक तरहसे काम करती रहे तो किसी तरहकी कोई शिकायत पैदा होनेका कोई कारण ही नहीं रहेगा।

अग्निमाद्य

अग्निमाद्य अर्थात् आहारका परिपाक कर पोषण ग्रहण करनेकी अक्षमता रोगकी दिशामे पहला कदम है। बच्चेके आरम्भिक जीवनमे यह बात विशेष रूपसे घटित हुआ करती है। अगर इस कालमे आहारसबधी नियमोका उचित रूपमे पालन न किया जाय तो पाचन-संस्थान इस कदर खराब हो जा सकता है कि मृत्यु भले ही प्रस्तुत न हो, पर हालत आजीवन खराब ही बनी रहेगी।

कारण

अगर बच्चेको प्राकृतिक आहार अर्थात् माताका दूध न मिले और वह तरह-तरहके कृत्रिम खाद्य पदार्थोंपर रखा जाय तो उसकी जीवन-यात्रा कभी खतरोंसे खाली न होगी। बहुधा इसी अवस्थामे अग्निमाद्यका आरम्भ होता है और कुछ दिनमे उसके जीर्ण रूपमे परिणत हो जानेपर पाचन-संस्थान उसीका आदी हो जाता है। बहुतसे बच्चे तो जन्म लेनेके दिन ही इसके चंगुलमे फँस जाते हैं; क्योंकि उन्हें पहले ही दिन स्तनपान शुरू करा दिया जाता है। दूसरी भूल है बार-बार दूध पिलाना। अगर बच्चेमे दूध पिलानेके नियत समयोंके बीच कुछ बेचैनी देख पड़ती है तो माता इसे पाचनकी खराबीकी सूचक न मानकर भूखकी सूचक मान लेती है। इस प्रकार आहारकी मात्रा और भी बढ़ जाती है जिसका भार बच्चेके पाचन-संस्थानके लिए असह्य हो जाता है।

लक्षण

यो तो इस विकारमे और भी लक्षण होते हैं, पर बच्चेकी शारीरिक परीक्षा करनेपर तीन लक्षण आमतौरपर देखे जाते हैं (१) पाचनक्रिया-

का थिथिल होना और कुछ खाद्याशका अपक्व अवस्थामे शेष रह जाना (२) जुकामकी प्रवृत्ति मलमे श्लेष्माकी अधिकता और अन्ननालीकी श्लैष्मिक कलाकी सकुलता और (३) अगर रोगीकी हालत बुरी हो और उसकी उपेक्षा होती रहे तो अन्नावरणमे प्रदाह या प्रणकी उत्पत्ति। इन लक्षणोंके साथ वच्चेमे वेचैनी भी रहा करती है। तीव्रावस्थामे वमन, उदरामय और ज्वर भी हुआ करता है, मलत्यागमे नियमितता नहीं रहती और कभी-कभी श्लेष्मा अधिक मात्रामे निकलता है। कुछ अवस्थाओंमे अफरा और दर्द भी होता है।

रोगके जीर्णावस्थामे परिणत हो जानेपर लक्षणोमे और अधिक विभिन्नता देख पड़ती है। वच्चेकी वाढ रुक जाती है, स्वभाव चिडचिडा हो जाता है और वजन जितना होना चाहिए उतना नहीं होता, मलत्याग नियमित रूपमे नहीं होता और मलमे बहुत अधिक श्लेष्मा रहता है, जीभ-पर मैल बैठ जाती है, सास गदी हो जाती है और नींद भी ठीक तरहसे नहीं आती, वच्चेको जोरोंकी सर्दी हो जाती है और श्लेष्माके कारण वायु-मार्गमे पड़घडाहट रहती है, वह बहुत जल्द चिड जाता है और छोटी-सी बातपर आगबबूला हो जाता है और अगर उसमे नाडी-दुर्बलता हो तो पानके लोंगोंके साथ मेलमे रहना उसके लिए कठिन हो जाता है। इस विकृत पाचनके कारण बहुतसे वच्चेका स्वभाव खराब हो जाता है, पर लोंगोंको अमल कारणका पता नहीं रहता।

उपचार

अगर रोगी बहुत कमजोर हो गया हो या उसमे चिडचिडापन आदि गन्धन देग पड़ते हों तो उसे विस्तरेपर रखिए और रोज शरीरके तापमान-वाते पानीका एग्निमा देकर उसकी आत साफ कर दीजिए। अगर यह काम ठीक तरहसे हो जाय तो आहारका वह अन्न जो पचा नहीं है, बाहर निकल जाएगा और वच्चेको बहुत आराम मान्दूम होगा।

इस अवस्थामे अन्ननालीमे सड़नेकी क्रिया चलती रहती है। औषधोपचारक इससे उत्पन्न होनेवाले जीवाणुओको नष्ट करनेके लिए जीवाणुनाशक घोलका प्रयोग करते है, पर यह हानिकारक होता है। फलके रसका आहार इसका सबसे निरापद उपाय है। अगर प्रोटीन (दूध, दही, दाल, मास, अडा), कर्बोज (रोटी, चावल, आलू), चिकनाई और साधारण चीनी देना बंदकर नारंगी, अनन्नास, सेब आदि फलोका रस दिया जाय तो सड़नेकी क्रियापर काबू होनेके साथ ही पोषणकी प्राप्ति भी होती रहेगी। अडीका तेल आदि दवाए देना बुरा होता है। रसाहार चलानेके बाद तीन-चार दिनोतक केवल ताजा फल दिया जाय और साधारण आहार देनेकी अवस्था आनेपर तीन बातोका खयाल रखा जाय—(१) भोजन साधारण और सादा होनेके साथ ही भरसक सूखा हो। (२) तरह-तरहकी चीजें एक साथ न मिलाई जाय और (३) अधिक खानेकी गलती करनेसे कम खानेकी गलती करना अच्छा है।

इस रोगके शिकार हुए बच्चोका स्वभाव चिडचिडा हो जानेकी सम्भावना रहती है और वे सब बातोमे अपनी ही ओर ध्यान देते हैं। इस-लिए अगर समभव हो तो उन्हें ऐसे वातावरणमे रखना चाहिए जहा वे अपनी योग्यताका विकास और रचनात्मक कार्योंमे अपनी नाडीशक्तिका उपयोग कर सकें, उन्हें अपने पैरोके बल खडा होनेका प्रयत्न करने दिया जाय और अधिक मार्ग-प्रदर्शन न किया जाय।

उदरामय या कै की प्रवृत्ति

उदरामयसे मा-बापको अन्य रोगोकी अपेक्षा अधिक परेशानी होती है। यह रोग शैशवकालके विलकुल शुरूमें भी पैदा हो जा सकता है और बेचारी अनुभवहीन माता घबड़ाकर गलत उपचार करने लगती है। बच्चेके स्तनपान करते समय और अन्य बातोंके विलकुल ठीक होनेपर भी पालन-पोषणके साधारण ढंगमें थोड़ा भी परिवर्तन हो जानेपर यह रोग हो जाया करता है।

अतिपानका परिणाम

अधिक स्तन-पान कराना ही उदरामयका मुख्य कारण होता है। बच्चोंके अधिकांश विकार अतिपानसे ही होते हैं, अल्पपानसे नहीं जैसा कि माघारणत लोग विश्वास किया करते हैं। अतिपानका पहला लक्षण है दूधका वमन, पर अफमोसकी बात तो यह है कि माताएँ इसका रहस्य ठीक-ठीक नहीं समझ पाती और बच्चेको मोटा-ताजा देखनेकी धुनमें इस तरह पागल बनी रहती हैं कि अधिक पिलानेसे बाज आनेका नाम ही नहीं लेती। प्रकृति इस अतिपानके सतरेसे बच्चेको बचानेके लिए ही उदरामय पैदा कर अनावश्यक अन्न शरीरसे बाहर निकाल दिया करती है।

इसे दवा देकर दवानेका प्रयत्न नहीं करना चाहिये, आहारकी मात्रा बहुत घटा दी जाय। बातोंको आराम पहुँचानेका सबसे अच्छा उपाय यह है कि बच्चेको सिर्फ सन्तरेके रसपर चौबीस घंटे रखा जाय। अगर मलमें गड़ान और बदबू ज्यादा हो तो गुनगुने पानीसे एनिमाद्वारा आतकी घुलाई कर दी जाय और कुछ कालतक बच्चेको उतना ही पिलाया जाय जितना यह धारण कर सके, जरा भी मुद्दे बाहर निकालनेपर मात्रा घटा दी जाय। अगर मा-बाप अच्छी तरह समझ जायें कि साधारण उदरामय अतिपानके ही शाल्य होता है तो उनके उपचारमें कोई कठिनाई नहीं होगी।

बड़े बच्चोको भी अधिक खाने तथा चीनी, श्वेतसार आदि खमीर पैदा करनेवाले पदार्थोंके साथ कच्चा फल या मास-मछली आदि जल्द सड़नेवाली चीजे गरमीमे खानेसे उदरामय हो जाया करता है। इसमेसे कोई एक कारण यह विकार पैदा करनेके लिए काफी होता है। अगर रोगका रूप साधारण हो तो बच्चेका पेट जल्दही साफ हो जाता है, पर गभीर होनेपर सुस्ती, ज्वर आदि लक्षण प्रकट हो जाते हैं।

उपचार

रोगका रूप चाहे जैसा हो, उपचार एक ही प्रकारसे होता है। पहला उपाय है खिलाना बंद कर देना। साधारण उदरामयमे तो यही काफी होता है, पर गभीर अवस्थामे बच्चेकी ताकतका खयाल रखना पड़ेगा कि कहीं जवाब न दे दे। उपवास करते समय एनिमा दे-देकर उसकी आतकी पूरी सफाई कर दी जाय और जहातक हो सके मानसिक और शारीरिक विश्राम देनेका खयाल रखा जाय। ऐसा न होनेपर उसपर बहुत जोर पड़ेगा जिसका असर रोग जानेके बहुत दिनो बादतक बना रहेगा।

सामान्य लक्षणके रूपमें

बच्चोके बहुतसे रोगोमे उदरामय सामान्य लक्षणके रूपमे प्रस्तुत हुआ करता है। दंतप्रस्फुटनके समय होनेवाला तथाकथित उदरामय पाचनकी खराबीका ही परिणाम होता है। रोहिणी, आरक्त ज्वर, शीतला आदि कुछ कठिन रोगोमे उदरामय कुछ दिनोतक बना रह सकता है। उस हालतमे इस मल-विसर्जनको अच्छा समझना चाहिए। दवाके जरिए इसे रोकनेका प्रयत्न बहुत बुरा होता है। औषधोपचारक माता-पिताके आग्रहसे प्राय यह गलती कर बैठते हैं।

भोजनमें सतर्कता

अगर उचित उपचार हो तो इसका रूप शायद ही कभी गभीर होगा,

पर आरोग्योन्मुख अवस्था सभाल ले चलना रोग सभालनेसे अधिक कठिन होता है। आम तौरसे भूल यह होती है कि लोग बच्चेको जल्द ही प्रोटीन और श्वेतसारवाले खाद्य पदार्थ खिलाने लग जाते हैं। आहारपर कडाईसे ध्यान दिया जाय और रोगका जरा भी चिह्न देख पड़े तो खिलाना फौरन बंद कर दिया जाय। गर्मीके दिनोमे मास-मछलीसे परहेज किया जाय, श्वेतसारवाला पदार्थ सिर्फ एक वक्त दिया जाय और केला, आलू तथा इस वर्गके अन्य पदार्थ भरसक न दिये जाय और अगर दिये जाय तो बहुत कम। इनके स्थानपर मौसिमी फल, हरी तरकारिया, सलाद आदि और दूध भी दे सकते हैं। मट्ठा देना, विशेषकर गर्मीके दिनोमे, बहुत अच्छा होता है।

सर्दी और खांसी

बच्चेका पालन चाहे जितनी सावधानीसे क्यों न किया जाय, पर वह शैशवकाल बिना सर्दी हुए पार कर जायगा, इसकी समावना कम ही रहेगी। इस रोगकी उत्पत्तिमें ऋतु-परिवर्तन उतना सहायक नहीं होता, पर मौसिम-में अचानक होनेवाला अल्पकालिक परिवर्तन सब रोगोको उत्तेजन दिया करता है।

सर्दी और खांसीमें लक्षणोको दवानेका प्रयत्न सबसे ज्यादा खतरनाक होता है। अगर इन छोटे विकारोके उपचारमें समझदारीसे काम न लिया जाय तो जीर्ण रोगोके लिए, जिनका शरीरमें अज्ञात रूपमें निर्माण होता रहता है, दवाकी तलाश करनेको बाध्य होना पड़ेगा।

दवासे लाभ नहीं

सर्दीकी नपी-तुली परिभाषा बतलाना बहुत कठिन है। कीटाणु-वादियोका कहना है कि सर्दी कीटाणुके कारण होती है और वे कभी भी आक्रमण कर दे सकते हैं इसलिए सर्दीका निवारण करने या उससे छुटकारा पानेके लिए वायुमार्गके क्षेत्रमें कीटाणुनाशक द्रव्योका प्रयोग करना आवश्यक है, पर दरअसल ये द्रव्य कुछ सफाई करनेके अलावा और कोई खास लाभ नहीं पहुंचाते और भविष्यमें रोगका निवारण करनेकी दिशामें तो वे जरा भी प्रभावकर नहीं होते।

प्राकृतिक पद्धतिका सिद्धांत

सर्दी और खांसीके सबधमें प्राकृतिक पद्धतिका सिद्धांत बिलकुल भिन्न है जिसकी सत्यताकी परीक्षा दूसरी बार सर्दी होनेके समय आसानीसे की जा सकती है। रोग शरीरमें एकत्र विषाक्त मलका ही परिणाम होता

है। क्षय और निर्माणकी क्रियामें विषाक्त मलका बनना जारी रहता है और माधारण रूपमें कार्य करते समय शरीर इस मलको वृक्क, त्वचा आदि मलमार्गोंके जरिये बराबर बाहर निकालता रहता है। अगर किसी कारणसे मल-विसर्जनकी यह क्रिया मद हो जाय तो यह विकार तबुओमें एकत्र होने लगता है। अगर यह अवस्था अधिक दिनोत्तक बनी रहे और मल-विसर्जनकी क्रिया उद्दीप्त करनेका कोई उपाय न किया जाय तो रोगकी नीच अवस्थ पड जायगी।

ऐसे विषाक्त मलसे भरे हुए शरीरमें सर्दीका प्रस्तुत होना कोई कठिन बात नहीं है। ठंड लगने या इस तरहकी और कोई बात होनेपर शरीरकी प्रतिक्रिया सर्दीके रूपमें हो सकती है। अगर सर्दी बहुत मामूली हो तो वायुमार्गके ऊपरी हिस्सेमें सिर्फ उपदाह-जैसा संवेदन जान पड़ेगा, बार-बार खासी आएगी और कुछ श्लेष्मा भी निकल सकता है, पर अगर इसका रूप गंभीर हो तो गलेमें श्लेष्माके कारण घडघडाहट मालूम होगी और खासनेपर काफी श्लेष्मा निकलेगा। अगर नासा-रन्ध्रमें उपदाह हो तो बहुत छीक आएगी और नाक भी बहेगी और नीचेकी ओर, बड़े तो श्वसनी इससे ग्रस्त हो जायगी और उसमें प्रदाह प्रस्तुत हो जायगा। फेफड़ोंमें फैल जाय तो फुफ्फुसप्रदाह (न्यूमोनिया) हो जायेगा। कुछ द्रव्योपयोके सहारे शरीरके सफाईके इस प्रयत्नको दबा देना समभव है, पर इसका परिणाम बहुत भयंकर हुआ करता है।

अगर वक्चोकी सर्दी और खासी इस दृष्टिसे देखी जाय तो उपचारके लिए अच्छा आधार मिल जाता है। यह फौरन स्पष्ट हो जायगा कि कोटाणुओंका पीटावर उनको डंड निकालनेका प्रयत्न करनेकी आवश्यकता नहीं है, वह नगरी प्रक्रिया हानिकारक विषाक्त पदार्थको निकाल जान करनेकी है।

वक्चोको सर्दी गई तबहमें हुआ करती है। थोड़ी-थोड़ी ठंड लग जानेपर भी ऐसा मानना होना है कि सर्दी हो गई है और यह अवस्था कुछ कालतक

वनी भी रह सकती है, पर इससे माता-पिताको घबडाकर तथाकथित आरोग्यदायक औषधोके प्रयोगकी बात नहीं सोचनी चाहिए, क्योंकि वे लक्षणोपर पर्दा डालकर उनको इस धोखेमे डाल दे सकते हैं कि खतरा बिलकुल दूर हो गया।

जाड़ेमे होनेवाली सर्दी

जाड़ेमे आम तौरसे होनेवाली सर्दी-खासीसे प्रायः सभी लोग परिचित हैं। खान-पान आदिमे कोई गड़बड़ी होनेपर इसका आरम्भ हुआ करता है और इससे छुटकारा पानेका प्रयत्न करनेपर भी प्रायः वसतागम तक बनी रहती है। यह एक बड़े हुए रास्तेपर चलती है, कभी-कभी पेटमे कुछ गड़बड़ी हो जाती है और कुछ खासी हो सकती है जो बढ़कर कुकुरखासीका रूप ग्रहण करती हुई जान पड़ सकती है। माता-पिता औषधोपचारकी सहायता लेते हैं, पर उसका कोई खास प्रभाव नहीं होता और लगभग इसी समय वसत आकर इसका अन्त कर देता है। अगर माता-पिता सर्दी और खासीको हौवा बनने देना नहीं चाहते तो उन्हें इसे समझनेके लिए प्राकृतिक पद्धति-का दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। इस हालतमे वे इस समस्याका आसानीसे हल करनेमे तो समर्थ होंगे ही, इसे दवाके जरिए दबाकर जीर्णरूपमे परिणत करनेकी गलतीसे भी बच जायगे।

इस दृष्टिसे देखनेपर सर्दी और खासीकी भयकरता भी गायब हो जाती है। इसके लिए मा-बापको बच्चेके रोजकी आदतोका विश्लेषण कर सर्दीके कारणका ही नहीं, उसे दूर करनेके उपायका भी पता लगाना पड़ेगा। यह उपाय शरीरकी क्रियाओको उत्तेजित कर उसका प्रयत्न आगे बढ़ानेकी दिशामे उतना न होकर उसने जो कार्य आरम्भ किया है उसमे पड़नेवाली बाधाओको दूर करनेका होना चाहिए।

उपचार

शरीरको स्वयं अपना प्रयत्न करनेके लिए छोड़ देना चाहिए। इसके

लिए पहला काम तो यह होना चाहिए कि भोजन विलकुल बंद रहे, क्योंकि इस समय शरीर खाद्य पदार्थोंको पचाने और उनसे पोषण ग्रहण करनेकी अवस्थामे नहीं होता। इस समय भोजनसे अरुचि भी हो जाती है जो भोजन बंद रखनेपर प्रकृतिका संकेत है।

सर्दी और खासीसे ग्रस्त बच्चेको सफाईकी जरूरत होती है जो सिर्फ उपवासमे पूरी हो सकती है। चौबीस या छत्तीस घंटेका उपवास सर्दीका जोर खत्म करनेमे जितना सहायक होगा उतना और कोई उपाय नहीं हो सकता। इन तरहके उपवाससे किसी तरहके खतरेकी आशंका करना भूल है, उल्टे इससे बच्चेको शारीरिक और मानसिक दृष्टिसे बड़ा लाभ होता है। इससे शरीर अपनी सफाई करनेकी क्रिया ठीक तरहसे चलानेकी स्थितिमे हो जाता है और इसके साथ ही बच्चेमे आत्मानुशासनका भाव भी आ जाता है जो और किसी उपायसे उतना नहीं आता। अगर परिस्थितियां अनुकूल हों तो बच्चेके लिए उपवास करना कठिन नहीं होगा। प्रांटोमे जो भय और परेशानीकी स्थिति होती है वही बच्चेका सतुलन अतुल्यन्त कर देती है।

उपवासके बाद बच्चेको कुछ दिन सिर्फ फल और सलादपर रखा जाय। इन पदार्थोंमे उसे शरीरके लिए आवश्यक वातस्पतिक लवण तथा अन्य तत्त्व मिल जायेंगे। इसके बाद हाज्जतमे ज्यों-ज्यों सुधार होता जाय पूर्णतः और तृप्तिवन्तियां बढ़ाते जाइए और फिर दूध तथा दूधसे बने पदार्थ शामिलकर उसे प्राकृतिक पद्धतिद्वारा अनुमोदित आहारका रूप दे दीजिए जिससे बच्चेके शरीरमे रोगोंका निरोध करनेकी शक्ति काफी बढ़ जाय।

कुकुरखांसी

कुकुरखांसी बहुत कष्ट देनेवाला रोग है और अगर इसके उपसर्गोंपर ध्यान दिया जाय तो यह बहुत खतरनाक भी है। इसके कारणोंके सबधमे बहुत मतभेद देख पडता है। औषधोपचारकोके अनुसार यह रोग सक्रामक होता है और जाडेके दिनोमे तो यह बहुव्यापक भी हो जाता है। पहली और दूसरी बार दात निकलनेके बीचकी अवस्थावाले बच्चे इसके अधिक शिकार होते हैं। दुधमुहे बच्चे भी इसके अपवाद नहीं हैं। यह भी कहा जाता है कि यह रोग लडकोसे अधिक लडकियोको होता है। कभी-कभी जवानो और बूढोको भी हो जाता है और बूढोमे तो इसका रूप बहुत भयकर होता है। ऐसा जान पडता है कि जुकामकी हालतमे ही यह सक्रामक होता है। एक बार हो जानेपर यह दूसरी बार शायद ही होता है।

लक्षण

इस रोगके लक्षणोकी पहचान बडी आसानीसे हो जाती है। यह लबे अरसेतक बना रहता है इसलिए इस प्रकारके अन्य रोगोसे इसका अन्तर करना कठिन नहीं होता। लगातार जोरदार छोटी-छोटी खासिया आती है और उनमे सासका उतना योग नहीं होता। चेहरा तमतमा जाता है, काफी श्लेष्मा निकलता है और कभी-कभी वमन भी हो जाता है। इसमे बच्चेको बडा कष्ट होता है और वह डरकर सहायताके लिए माता-पिताको पकड लेता है।

औषधोपचारकोको इसके उपचारमे किसी प्रकारकी जरा भी सफलता नहीं मिलती। प्रत्येक औषधका कुछ-न-कुछ असर होता ही है। अगर वह अच्छा नहीं होता तो उसका बुरा होना निश्चित है। इसलिए रुग्ण शरीरमे अज्ञात प्रभाव उत्पन्न करनेवाले द्रव्योको प्रविष्ट करना नासमझी-का परिचायक है।

रोगका कारण

औषधोका प्रयोग न करनेवाली मर्दनोपचार आदि पद्धतिया भी इस रोगके कारण और उपचारके सवधमे एकमत नहीं है। वे कीटाणु-सिद्धात नहीं मानती और शरीरके सुधारपर ही ध्यान देती हैं और अगरचना आदिके दोषोको दूरकर रोग अच्छा करनेका प्रयत्न करती हैं, पर आहार आदि स्वास्थ्यसवधी बातोंकी ओर उनका ध्यान नहीं जाता जिससे रोग बहुत कुछ बना ही रह जाता है। रोगके मूल कारणका पता लगानेके लिए हमें उन नियमोंकी ओर ध्यान देना होगा जिनके द्वारा मानव-जीवनका संचालन होता है। कोई भी रोग इन नियमोंका अपवाद नहीं हो सकता। इसलिए मानना पड़ता है कि रोगका आरम्भ होनेके पहले प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन अवश्य होता रहा है।

रोगोंकी एकतावाले सिद्धातका अभी तक किसीने खंडन नहीं किया है। इस रोगके कारणपर विचार करते समय इसे ध्यानमें रखना आवश्यक है अस्वस्थता शरीरके अंदर आयी हुई खराबीका व्यक्त रूप है जो गलत रहन-रहन आदिका परिणाम है। इसलिए कुकुरखांसी किसी विशेष कीटाणुकी सृष्टि नहीं है जो कहीं बाहरसे आकर निरीह वच्चेमें जम गया है। अगर नावधानीके साथ शारीरिक अवस्थाका परीक्षण किया जाय तो इस बातकी गत्यता प्रमाणित हो जायगी। ऐसे वच्चेमें नाटी-सस्यानकी अस्तव्यस्तताके साथ-साथ पाचन-अस्थानकी खराबी अवश्य देख पड़ेगी, शायद सारी अन्न-प्रणालीमें जुगम मौजूद होगा। जाच-पड़तालसे यह भी पता चल जायगा कि उममें उपयुक्त आहारके साथ अति-भोजनका भी दोष है। उसकी सास भी गंभी होगी और वच्चेकी भी प्रवृत्ति हो सकती है। इन बातोंके साथ ही नारी-संस्कार भी ज्यादा जोर पड़ना समभव है।

उपचार

रोगका चिह्न प्रकट होते ही इनपर ध्यान देना आवश्यक वच्चा है।

आरामके साथ विस्तरपर रखा जाय और उसका शरीर, विशेषकर पैर, गर्म रखनेका प्रयत्न किया जाय और नाडी-संस्थान शांत करनेके लिए उसका बदन ढीला कराया जाय। शरीर और मनके विश्रामपर सबसे अधिक ध्यान दिया जाय। सच्चे आरामके लिए शरीरको विश्राम मिलना आवश्यक है जिसका अर्थ केवल पेशियोका विश्राम नहीं बल्कि पाचन-संस्थानका भी विश्राम है। जबतक रोगीको आराम न मालूम हो उससे उपवास कराया जाय और सच तो यह है कि भीतर-बाहर पूरी सफाई हुए बिना आराम मालूम भी नहीं हो सकता। रोग कड़ा होनेपर सुबह-शाम दोनों वक्त एनि मा दिया जाय और गरम पानीसे नहलाया जाय जिससे गिथिलीकरण-मे अच्छी सहायता मिलेगी।

दिनमे एक बार पीठ, विशेषकर मेरुदंडकी मालिश भी की जाय जिसमे गरदन और पीठकी नाडियो और पेशियोमे ढीलापन आ जाय, ठुंडी और कठिकास्थि ऊपर उठा-उठाकर ढीली की जाय और पेट सावधानीके साथ मलकर आते उत्तेजित की जाय।

अगर बच्चेका इस प्रकार उपचार किया जाय तो उपसर्गोंके पैदा होनेका खतरा बहुत कम हो जायगा, उसका स्वास्थ्य पहलेसे अच्छा हो जायगा और निरोध-शक्ति काफी बढ़ जायगी। रोगका दौरा समाप्त होनेपर आहारपर विशेष ध्यान दिया जाय। पूरी-मिठाई या इस तरहकी अन्य चीजे उसे न दी जाय और जो चीजे मुश्किलसे पचनेवाली हो उनसे पूरा-पूरा परहेज किया जाय।

श्वसनी-प्रदाह

कमजोर वक्ष स्थलवाले वच्चोके शरीरके इस भागमे रोग होनेकी विशेष समावना रहती है और उसपर मीसिमके परिवर्तनका भी बहुत जल्द असर होता है। ऐसे वच्चोका लाड-प्यार साधारण वच्चोकी अपेक्षा अधिक किया जाता है और इस शारीरिक दोषके कारण लोग उन्हें तरह-तरहकी पेटेट चीजे खिलाते रहते हैं। अगर उनके रहन-सहनके ढंगमे थोड़ा भी परिवर्तन हो जाय तो वे इस रोगकी चपेटमे आ जाते हैं।

प्रतिश्यायकी अवस्था

श्वास-संस्थानमे फुफुस, फुफुसावरण, नासिका, श्वासनलिकाका ऊच्यभाग, कठनली, श्वसनी आदि अंग सम्मिलित हैं जिनके जरिए वायु अंदर प्रवेश करती है। ये सभी वायुमार्ग एक ही तरहके बने हैं और इन सबमे इलैष्मिक कलाका अस्तर रहता है। इस कलासे हमेशा इलेष्मा निकलता रहता है जो हवाके साथ आनेवाले धूलिकणोको ग्रहण कर लेता है। कभी-कभी रोगकी हालतमे इस इलेष्माका रूप बदल जाता है और उमरी माता भी बहुत बड़ जाती है जिससे वह नालिकाओमे ठसाठस भर जाती है। हम इसे ही प्रतिश्याय कहते हैं। अगर इलेष्माके विसर्जनका प्रयत्न अपना हिस्सा होता है तो हम इसे मर्दी कहते हैं। कभी-कभी तो रोगमाके निकल जानेपर यह भाग जल्द ही साधारण अवस्थामे पहुँच जाता है, पर कभी-कभी यह अवस्था जीर्णरूपमे परिणत होकर प्रदाह बन जाती है।

रोगका आरंभ

रोगमाके विसर्जनकी क्रिया शीघ्रतामे फैल जाती है और इसपर शरीरमाकी भी प्रदाह प्रतिश्रिया होती है। यही कारण है जिसमे मर्दी होनेपर

स्वसनी-प्रदाह बहुत जल्द हो जाया करता है और अगर उपचारमे शीघ्रता और सावधानी न की जाय तो अग कमजोर पडकर इस रोगका क्षेत्र बन जाता है। इस प्रकारके बच्चेमे ठढ, वर्षा आदिका प्रतिरोध करनेकी शक्ति नही होती और ठढ लग जानेपर फौरन इस रोगका आक्रमण हो जाता है। इस रहस्यको न समझ सकनेके कारण लोग इसे ही रोगका कारण मान लिया करते है। अब देखना यह है कि शरीर, परिस्थितियो या पोषणमे वह कौन-सा दोष है जिसके कारण शरीर मौसिमके साथ मेल बैठानेमे समर्थ नही हो पाता। केवल स्टेथोस्कोप लगाने और जीभ देखनेसे काम नही चलेगा, शरीरके ढाचेकी सावधानीके साथ जाच करनेपर कुछ पता चल सकता है, ऐसे बच्चेके मेरुदड, कठास्थि और ऊपरकी पसलियोमे कुछ असाधारणता देख पडती है जो रोगोत्पत्तिका कारण होनेके साथ ही आरोग्य-लाभमे बाधक भी होती है।

परिस्थितियोपर भी विचार करना आवश्यक है, ऐसे बच्चोमे चिड-चिडापन होनेसे उसकी नाडीशक्ति सहयोग नही करती और नीद गाढी नही होती जिससे उसकी शारीरिक स्थिति अच्छी नही होती, उसके दिमाग-पर अध्ययनका बहुत जोर पडता है और वह विद्यालयमे और बच्चोके साथ नही चल पाता।

इसके साथ ही पोषणका भी विश्लेषण किया जाय। प्रायः यही देखा जाता है कि असंतुलित आहार बच्चेको अस्वस्थताके गड्ढेसे निकलने नही देता। ऐसे बच्चेको चिकनाई, चीनी और श्वेतसार अधिक परिमाणमे देना आवश्यक माना जाता है, वानस्पतिक लवणो और विटामिनोकी प्राप्तिपर ध्यान नही दिया जाता जो रोगके आक्रमणका एक प्रमुख कारण हुआ करता है।

लक्षण

सीनेमे सर्दी लगनेपर तापमान बढ़ता जाकर १०१ अंशके आसपास

पहुँच जाता है। खासी पहले सूखी रहती है, पर दो-एक दिन बाद तर हो जाती है। इलेष्माका रंग पीला हो जाता है जो रोगके रूपका परिचायक होता है। रोगकी गभीरता उसके क्षेत्रपर निर्भर है। साधारण अवस्थामे वह कठनलीके निचले भाग और बड़ी श्वसनियोमे रहता है, पर नीचे बढ़नेपर उसकी गभीरता बढ़ जाती है और आरोग्यलाभ कठिन हो जाता है।

तीव्र और जीर्ण रूप

अगर वच्चा काफी मजबूत हो और सावधानीके साथ उपचार किया जाय तो तीव्र श्वसनी-प्रदाह लगभग एक सप्ताहमे चला जाता है और रोगका कोई चिह्न शेष नहीं रहता, पर अगर कुछ कसर रह जाय तो बार-बार दौरा होते रहनेकी सम्भावना बनी रहेगी और तब रोग जीर्ण रूप ग्रहण कर लेगा जिसमे ततुओंका रूप बदल जायगा और इलेष्मा बहुत गाढ़ा और कुछ-कुछ लाल हो जायगा, पेशियोंके ततुओंमे भी परिवर्तन हो जायेगा जिससे स्वरनलिकाका लचीलापन जाता रहेगा और उसकी क्रिया भी ठीक तरहसे नहीं होगी; श्वास-संस्थानका शरीरके अन्य भागोसे सवध नहीं बने रहेगा, शरीरको पूरा ओषजन नहीं मिलेगा, सास लवी हो जायगी, सीनेकी मकल बदल जायगी और वच्चेकी हालत बहुत खराब हो जायगी।

उपचार

एलांभिधिक चिकित्सामे वान्तदिक स्थितिपर ध्यान न देकर केवल गंधापातों दूर करनेका प्रयत्न किया जाता है। आक्रमणका जोर समाप्त हो जानेपर शरीरको दृढ़ करनेका प्रयत्न नहीं किया जाता जिसमे फिर रोगका आक्रमण होनेकी सम्भावना न रहे। द्रव्यीपघे घड़ल्लेके साथ दी जाती है जो गानसे अधिक हानि ही किया करती हैं। प्राकृतिक चिकित्सामे ऐंगो रोंट पीत नहीं दी जाती जो शरीरके लिए विजातीय हो। रोगका रंग नीला हो तो वच्चा साफ और हवादार कमरेमे विस्तरपर रखा जाय और अगर रंग गहरा रोज एन्निमा देकर उसकी आत साफ कर दी जाय।

अगर बुखार तेज — लगभग १०३ अंश हो तो सीनेपर केवल ठंडी और अगर कम हो तो बारी-बारीसे गर्म और ठंडी पट्टी पंद्रह-बीस मिनटतक दिनमें दो-तीन बार लगायी जाय। नाडी-केंद्रोंकी उद्दीप्त करनेके लिए रीढ़-के ऊपरी हिस्सेपर भी ये पट्टियां लगाई जा सकती हैं। बुखारकी हालतमें पानी और फलके रसके अलावा और कुछ भी न दिया जाय। अगर बुखार उतर जानेपर भी खासी बनी रहे तो बच्चा केवल फलपर रखा जाय। रोग जल्द दूर करनेका प्रयत्न न कर घीरे-घीरे ही सुधार होने दिया जाय।

बच्चेके पूर्णतः नीरोग हो जानेपर खान-पानका पहला तरीका बदल दिया जाय और फेफड़ोंकी शक्ति बढ़ानेके लिए कुछ श्वाससवधी व्यायाम रोज कराये जाय। बच्चेको एकाएक बाहर ले जाना ठीक नहीं, मौसिम अच्छा होनेपर ही वह बाहर ले जाया जाय और हवामें रहनेका घीरे-घीरे अभ्यास किया जाय। शरीरकी निरोध-शक्ति बढ़ानेके लिए उसे ब्रूप-स्नान भी कराया जाय।

अगर रोग जीर्णविस्थामें पहुंच चुका है तो उपचारमें अधिक समय लगेगा। कोई कष्ट या ज्वर न देख पड़े तो भी वह योंही न छोड़ दिया जाय। अगर श्लेष्माके साथ खासी हो तो बच्चेको बिस्तरपर ही रखकर उपर्युक्त उपचार चलाया जाय। आरम्भमें कुछ दिनोतक सिर्फ फलका रस दिया जाय और उसके बाद आठ-दस दिनोतक बच्चा केवल फलोपर रखा जाय और फिर उसे एक वक्त तो चोकरदार आटेकी रोटी या दलिया और उबली हुई हरी तरकारी दी जाय और एक वक्त फल या हरी तरकारी और सलाद। भविष्यमें श्वेतसार और चीनी बहुत कम देनेका नियम रखा जाय।

अगर इन उपायोंको ठीक तरहसे चलाया जाय तो बच्चेका स्वास्थ्य बहुत जल्द ठीक हो जायगा, पर अगर रोग बना रहा, दवाएँ दी जाती रहीं तो तत्तुओंमें परिवर्तन होना जारी रहेगा जिससे आरोग्य लाभ होना असम्भव हो जायगा। आरम्भमें उपचार करनेमें जितना समय नष्ट होगा उन्सी हिसाबसे कठिनाई बढ़ जायगी।

सामान्य चर्मरोग

चर्मरोग इतने प्रकारके होते हैं कि अगर सबपर विचार किया जाय तो एक स्वतंत्र पुस्तक बन जायगी, इसलिए यहाँ केवल ऐसे रोगोंपर विचार किया जायगा जो आम तौरसे बच्चोंको हो जाया करते हैं।

दुग्ध-पीड़िका आदि

अगर बच्चेमें त्वचाके मांससे विकार निकलनेकी प्रवृत्ति हो तो केवल स्नानपान करनेपर भी कुछ चर्मविकार प्रकट हो जा सकते हैं और अगर देखभालमें लापरवाही की जाय तो वे अधिक दिनोत्तक बने रहकर परेशानीके कारण हो जा सकते हैं। सिरके चर्मकी शुष्कता, दुग्धपीड़िका आदि इसी प्रकारके रोग हैं। इन विकारोंके प्रकट होनेपर पाचनकी अस्तव्यस्ततापर ध्यान देना आवश्यक है अन्यथा ये तरह-तरहके उपसर्ग प्रस्तुत कर दे सकते हैं। उन्हें दवानेवाले लेपोंका, जो जस्ते, नीसे आदिके योगसे तैयार किये जाते हैं, प्रयोग कभी न किया जाय। प्रायः इन विकारोंके साथ जुकामकी प्रवृत्ति भी रहती है इसलिए उपचारमें इसका खयाल रखना आवश्यक है। दूधपनी माना घटाकर निर्फ इतनी रखी जाय जिसमें बच्चेका काम किसी तरह चलता रहे और एकवार दूध न पिलाकर दूधके बदले आधी या पीन उद्यान नालेला रस दिया जाय। आत साफ रखनेके लिए एनिमाका प्रयोग किया जाय और नाथ हो रोगवाले क्षेत्रकी सफाईका भी खयाल रखा जाय। रोग निम्ने रुकी पड़ गई हो तो रानमें जैतून या तिलका तेल लगाकर रस दिया जाय और मुद्दू वारीण कपड़ेने उसे साफ कर दिया जाय। विकार स्वभाव होमेंका खयाल कर शरीरके साधारण स्वस्थके नुसारका उपाय न करना चाहिए।

विसर्प

बढते हुए बच्चोमे पाचनकी खराबीसे होनेवाले दिकार आमतौरसे देखे जाते है, हाला कि बहुतसे लोग यह बात माननेके लिए तैयार नही होते। विसर्प इसी प्रकारका एक रोग है जिसमे चमड़ेकी ऊपरी परतमे प्रदाह होता है और कुछ दिकार भी निकल सकता है। दिकार निकलनेकी क्रिया चढ दिनोंमे भी समाप्त हो सकती है और छ-सात सप्ताह भी चल सकती है। इ समे प्रायः खुजली पैदा हो जाती है जो बहुत कष्ट देती है। इसके बढ जानेपर बच्चेकोमे खराबी आ जाती और ज्वर भी हो जाता है। साराश यह कि आत्मविषमयताके सभी लक्षण प्रकट हो जाते है।

शीत-पित्त

शैशवमे शीत-पित्त नामका एक विकार होता है जिसकी प्रवृत्ति वात-प्रधान और अधिक सवेदनशील त्वचावाले बच्चोमे विशेषरूपसे होती है। इसमे लाल-लाल ददोरे हो जाते हैं, उनमे बड़ी खुजली होती है और खुजलानेपर ददोरे बढते जाते है। तीव्रावस्थामे यह जिस शीघ्रतासे आता है उसी शीघ्रतासे चला भी जाता है। इसका जीर्ण रूप भी होता है जो वर्षों टिकता है। इस रोगका कारण भी पाचनकी खराबी ही है। बच्चेको गर्म पानोसे नहलाकर बिस्तरपर लिटा दीजिए। अगर इससे खुजली शांत न हो तो अधिक खुजलीवाले क्षेत्रपर और आवश्यक हो तो सारे बदनपर गीली पट्टीका प्रयोग कीजिए। इससे जल्द आराम मालूम होगा। अगर रोगका रूप उग्र हो तो पाचनसबधी खराबीपर ध्यान दीजिए। बच्चा कुछ दिन सिर्फ फलपर रखा जाय और उसके बाद फल और दूध दिया जाय।

पामा आदि

पामा (उकवथ), विचर्चिका तथा इस प्रकारके अन्य कठिन रोगोमे उपचारका वही आधारभूत सिद्धांत काममे लाया जाता है। तथाकथित

निर्दोष लेगो आदिके प्रयोगसे कोई लाभ नहीं होगा और अगर रोग दवाने-
वाली दवाओंका प्रयोग किया गया तो यह शरीरके लिए बहुत हानिकारक
सिद्ध होगा। विकारग्रस्त शरीरके पोषण और विसर्जनसबकी दोषोंको दूर
करनेके लिए बच्चेकी शारीरिक और मानसिक अवस्थाका पूर्णरूपसे
परीक्षण और विश्लेषण करना भी आवश्यक होगा।

अगर उपचार प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार किया जाय तो विकार जल्द
ही चला जायगा और इसके साथ ही 'चर्मविकार पुनः' होनेकी सम्भावना
भी बहुत कम रहेगी।

चेचक

इस देशमें हर साल, विशेषकर वसंतागमके समय बहुतसे लोग चेचकसे आक्रांत होते और कई, समझदारीके साथ उपचार न होनेके कारण, मौतके शिकार हो जाया करते हैं। इससे बचनेके लिए लोग प्रायः टीका लिया करते हैं, पर यह चाल अच्छी नहीं है। बहुतसे लोगोकी यह धारणा है कि टीका लेनेसे चेचकके आक्रमणका भय जाता रहता है, लेकिन वे जानते नहीं कि वास्तवमें टीका क्या है और इससे शरीरमें कितनी खराबिया उत्पन्न होती हैं। गायके शरीरपर चेचक होती है, उसका मवाद लिया जाता है और वही मवाद टीकेके जरिए मनुष्यके खूनमें डाल दिया जाता है। यह विकार मनुष्यके रक्तमें पहुंचकर जहर फैलाता है, पर यह घृणित क्रिया इसलिए की जाती है कि इससे चेचकका बचाव होगा। यह कौन-सी बुद्धि-मानी है कि दुश्मनके डरसे मकान ही बरबाद कर दिया जाय ?

टीका लेनेपर भी लोग मरते हैं

आजकल प्रायः देखा जाता है कि जिन लोगोंने टीका लिया है वे भी चेचकसे बीमार होते और मरते हैं। इस बातकी पुष्टि करते हुए, अमेरिकाके डा० लिडलहार एम० डी० ने, जो पीछे प्राकृतिक चिकित्सक हो गये थे, अपनी पुस्तकमें लिखा है कि सन् १९२७ ई० में जर्मनीमें चेचक इनने जोरसे फैली थी कि एक लाख बीस हजार आदमी बीमार हुए जिनमें एक लाख मरे। इनमेंसे लगभग ९६ हजार टीका ले चुके थे, केवल चार हजार बिना टीकेके थे। अठ्ठारह वर्षकी लगातार खोजके बाद जर्मनीके प्रधान मंत्री प्रिंस विस्मार्कने अपने अधीन समस्त राज्योंको लिख भेजा कि त्वचाके रोगोका देशमें फैलानेका कारण टीका है, पर चेचकका कारण और चिकित्सा अभीतक नहीं मालूम हुई है। टीकेसे जो सफलताकी आशा की जाती थी, धोखा साबित हुई। इसी पत्रके आधारपर जर्मन राज्यमें टीका या तो

वद कर दिया गया या कानून ढीला कर दिया गया। कहनेका तात्पर्य यह है कि टीका लगवानेके बाद भी आदमी खतरेसे खाली नहीं रहता बल्कि चेचकके अलावा और भी रोगोंका शिकार उसे बनना पड़ता है। दुर्भाग्य है कि हिंदुस्तानियोंके वास्ते टीका न लगवाना ही जुर्म है।

क्या चेचक छूतकी बीमारी है ?

लोगोंका कहना है कि चेचक छूतकी बीमारी है, इसीसे जहाँ फैलती है वहाँ बहुत ज्यादा लोगोंको इसका शिकार होना पड़ता है। यह छूतकी बीमारी जरूर है, पर लगती उसीको है जिसके शरीरमें पहलेसे सामान तैयार रहता है। शुद्ध खूनवाले शरीरमें यह छूत नहीं लगती। इसको सिद्ध करनेके लिए कि चेचकसे यो ही छूत नहीं लगती डा० लिडल्लहार्ने अपनी पुस्तकमें एक आश्चर्यजनक घटना लिखी है। अमेरिकाके विस्कशन प्रांतमें डा० रोडरमंड एक डाक्टर थे। उन्होंने अपने कुछ डाक्टर भाइयोंके नामने अपने सारे शरीरमें विस्फोटकका मवाद मल लिया। कानूनके मनादिके वे पकड़कर जेलमें बंद किये गये, लेकिन उन्हें चेचकका रोग न हुआ। उस तरहके और भी कई उदाहरण हैं।

बचनेका उपाय प्राकृतिक जीवन

चेचक

इस देशमें हर साल, विशेषकर वसन्तागमके समय बहुतसे लोग चेचकसे आक्रांत होते और कई, समझदारीके साथ उपचार न होनेके कारण, मौतके शिकार हो जाया करते हैं। इससे बचनेके लिए लोग प्रायः टीका लिया करते हैं, पर यह चाल अच्छी नहीं है। बहुतसे लोगोकी यह धारणा है कि टीका लेनेसे चेचकके आक्रमणका भय जाता रहता है, लेकिन वे जानते नहीं कि वास्तवमें टीका क्या है और इससे शरीरमें कितनी खराबिया उत्पन्न होती है। गायके शरीरपर चेचक होती है, उसका मवाद लिया जाता है और वही मवाद टीकेके जरिए मनुष्यके खूनमें डाल दिया जाता है। यह विकार मनुष्यके रक्तमें पहुँचकर जहर फैलाता है, पर यह घृणित क्रिया इसलिए की जाती है कि इससे चेचकका बचाव होगा। यह कौन-सी बुद्धिमानी है कि दुश्मनके डरसे मकान ही बरबाद कर दिया जाय ?

टीका लेनेपर भी लोग मरते हैं

आजकल प्रायः देखा जाता है कि जिन लोगोंने टीका लिया है वे भी चेचकसे बीमार होते और मरते हैं। इस बातकी पुष्टि करते हुए, अमेरिकाके डा० लिडलहार एम० डी० ने, जो पीछे प्राकृतिक चिकित्सक हो गये थे, अपनी पुस्तकमें लिखा है कि सन् १९२७ ई० में जर्मनीमें चेचक इनने जोरसे फैली थी कि एक लाख बीस हजार आदमी बीमार हुए जिनमें एक लाख मरे। इनमेंसे लगभग ९६ हजार टीका ले चुके थे, केवल चार हजार बिना टीकेके थे। अट्ठारह वर्षकी लगातार खोजके बाद जर्मनीके प्रधान मंत्री प्रिंस बिस्मार्कने अपने अधीन समस्त राज्योको लिख भेजा कि त्वचाके रोगोका देशमें फैलानेका कारण टीका है, पर चेचकका कारण और चिकित्सा अभी तक नहीं मालूम हुई है। टीकेसे जो सफलताकी आशा की जाती थी, धोखा साबित हुई। इसी पत्रके आधारपर जर्मन राज्यमें टीका या तो

बद कर दिया गया या कानून ढीला कर दिया गया। कहनेका तात्पर्य यह है कि टीका लगवानेके बाद भी आदमी खतरेसे खाली नहीं रहता बल्कि चेचकके अलावा और भी रोगोंका शिकार उसे बनना पड़ता है। दुर्भाग्य है कि हिंदुस्तानियोंके वास्ते टीका न लगवाना ही जुर्म है।

क्या चेचक छूतकी बीमारी है ?

लोगोंका कहना है कि चेचक छूतकी बीमारी है, इसीसे जहाँ फैलती है वहाँ बहुत ज्यादा लोगोंको इसका शिकार होना पड़ता है। यह छूतकी बीमारी जरूर है, पर लगती उसीको है जिसके शरीरमें पहलेसे सामान तैयार रहता है। शुद्ध खूनवाले शरीरमें यह छूत नहीं लगती। इसको सिद्ध करनेके लिए कि चेचकसे यो ही छूत नहीं लगती डा० लिंडल्हार्ने अपनी पुस्तकमें एक आश्चर्यजनक घटना लिखी है। अमेरिकाके विस्कशन प्रांतमें डा० रोडरमंड एक डाक्टर थे। उन्होंने अपने कुछ डाक्टर भाइयोंके नागने अपने सारे शरीरमें विस्फोटकका मवाद मल लिया। कानूनके मुताबिक वे पकड़कर जेलमें बंद किये गये, लेकिन उन्हें चेचकका रोग न हुआ। इन तरहके और भी कई उदाहरण हैं।

बचनेका उपाय प्राकृतिक जीवन

रोगोंका एकमात्र कारण शरीरमें विजातीय द्रव्यका इकट्ठा होना और उसका बाहर न निकलना है। जबतक मनुष्यके शरीरमें विजातीय द्रव्य मौजूद है तबतक वह बीरोग नहीं कहा जा सकता। स्वाभाविक जीवन धरते रहनेवालोंको चेचकका भय बिल्कुल नहीं रहता। जो पहलेसे बीमार है वे भी अगर दो-तीन दिनोंका उपवास करके (या बिना उपवास के ही) सप्ताह दिन फलाहार करे और इन दिनों बराबर एनिमा प्रोपे गनीन मुद्र हो जाता है और रोगका भय जाता रहता है।

जो भी रोगका लक्षण देखते ही मनुष्यको समझना चाहिए कि रोगमें विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो गया है और रोगके रूपमें शरीर

चेचक

इस देशमें हर साल, विशेषकर वसन्तागमके समय बहुतसे लोग चेचकसे आक्रांत होते और कई, समझदारीके साथ उपचार न होनेके कारण, मौतके शिकार हो जाया करते हैं। इससे बचनेके लिए लोग प्रायः टीका लिया करते हैं, पर यह चाल अच्छी नहीं है। बहुतसे लोगोकी यह धारणा है कि टीका लेनेसे चेचकके आक्रमणका भय जाता रहता है, लेकिन वे जानते नहीं कि वास्तवमें टीका क्या है और इससे शरीरमें कितनी खराबिया उत्पन्न होती हैं। गायके शरीरपर चेचक होती है, उसका मवाद लिया जाता है और वही मवाद टीकेके जरिए मनुष्यके खूनमें डाल दिया जाता है। यह विकार मनुष्यके रक्तमें पहुँचकर जहर फैलाता है, पर यह घृणित क्रिया इसलिए की जाती है कि इससे चेचकका बचाव होगा। यह कौन-सी बुद्धि-मानी है कि दुश्मनके डरसे मकान ही बरबाद कर दिया जाय ?

टीका लेनेपर भी लोग मरते हैं

आजकल प्रायः देखा जाता है कि जिन लोगोंने टीका लिया है वे भी चेचकसे बीमार होते और मरते हैं। इस बातकी पुष्टि करते हुए, अमेरिकाके डा० लिडलहार एम० डी० ने, जो पीछे प्राकृतिक चिकित्सक हो गये थे, अपनी पुस्तकमें लिखा है कि सन् १९२७ ई० में जर्मनीमें चेचक इनने जोरसे फैली थी कि एक लाख बीस हजार आदमी बीमार हुए जिनमें एक लाख मरे। इनमेंसे लगभग ९६ हजार टीका ले चुके थे, केवल चार हजार बिना टीकेके थे। अट्ठारह वर्षकी लगातार खोजके बाद जर्मनीके प्रधान मंत्री प्रिंस बिस्मार्कने अपने अधीन समस्त राज्योको लिख भेजा कि त्वचाके रोगोका देशमें फैलानेका कारण टीका है, पर चेचकका कारण और चिकित्सा अभी तक नहीं मालूम हुई है। टीकेसे जो सफलताकी आशा की जाती थी, धोखा साबित हुई। इसी पत्रके आधारपर जर्मन राज्यमें टीका या तो

वद कर दिया गया या कानून ढीला कर दिया गया। कहनेका तात्पर्य यह है कि टीका लगवानेके बाद भी आदमी खतरेसे खाली नहीं रहता वल्कि चेचकके अलावा और भी रोगोका शिकार उसे बनना पड़ता है। दुर्भाग्य है कि हिंदुस्तानियोके वास्ते टीका न लगवाना ही जुर्म है।

क्या चेचक छूतकी बीमारी है ?

लोगोका कहना है कि चेचक छूतकी बीमारी है, इसीसे जहा फैलती है वहा बहुत ज्यादा लोगोको इसका शिकार होना पड़ता है। यह छूतकी बीमारी जरूर है, पर लगती उसीको है जिसके शरीरमे पहलेसे सामान तैयार रहता है। शुद्ध खूनवाले शरीरमे यह छूत नहीं लगती। इसको सिद्ध करनेके लिए कि चेचकसे यो ही छूत नहीं लगती डा० लिडल्हार्ने अपनी पुस्तकमे एक आश्चर्यजनक घटना लिखी है। अमेरिकाके विस्कशन प्रातमे डा० रोडरमड एक डाक्टर थे। उन्होंने अपने कुछ डाक्टर भाइयोके सामने अपने सारे शरीरमे विस्फोटकका मवाद मल लिया। कानूनके मुताबिक वे पकड़कर जेलमे वद किये गये, लेकिन उन्हे चेचकका रोग न हुआ। इस तरहके और भी कई उदाहरण हैं।

बचनेका उपाय प्राकृतिक जीवन

सभी रोगोका एकमात्र कारण शरीरमे विजातीय द्रव्यका इकट्ठा होना और उसका बाहर न निकलना है। जबतक मनुष्यके शरीरमे विजातीय द्रव्य मौजूद है तबतक वह नीरोग नहीं कहा जा सकता। स्वाभाविक जीवन व्यतीत करनेवालोको चेचकका भय विलकुल नहीं रहता। जो पहलेसे अनियमित हैं वे भी अगर दो-तीन दिनोंका उपवास करके (या बिना उपवासके ही) दस-बारह दिन फलाहार करे और इन दिनों बराबर एनिमा ले तो शरीर शुद्ध हो जाता है और रोगका भय जाता रहता है।

किसी भी रोगका लक्षण देखते ही मनुष्यको समझना चाहिए कि हमारे शरीरमे विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो गया है और रोगके रूपमे शरीर

उसको बाहर करना चाहता है। इसमें पथ्य और दवासे वावा नही डालनी चाहिए। शरीरको सहायता पहुचानेके लिए उपवास, पेटकी सफाई और आराम करना चाहिए।

चेचककी चिकित्सा

चेचकके दाने निकलनेके पहले मनुष्यको बुखार आता है, इसलिए तुरत बुखारका इलाज शुरू कर देना चाहिए। इसके लिए उपवासके साथ सुबह-शाम एनिमा लेनेसे दो-तीन दिनोंमें बुखार जाता रहता है। इस तरह आरम्भमें ही उपचार शुरू कर देनेसे बहुत अशमें चेचकका मय जाता रहता है, लेकिन अगर चेचकके दानोंका निकलना शुरू हो जाय तो घबराना नही चाहिए। उपवासके बाद रोगीको दूधमें पानी मिलाकर और उसे गर्म कर, बिना चीनी-मिश्रीके, दिनमें दो-तीन बार पिलाइए और दिनमें एक बार एनिमाका प्रयोग जारी रखिए। गर्म दूध और पानी पिलानेसे दाने पूरी तरह निकल आवेंगे, साथ ही एनिमासे पेट साफ रहेगा और तब किसी प्रकारका खतरा नही होगा। दाने निकल जानेके बाद दूध बढ़ करके केवल फलोंका रस या तरकारीका रस थोड़ा-थोड़ा पानीमें मिलाकर पिलाना चाहिए। पानी रोगीको काफी मिले इसका ध्यान रखा जाय, शरीरको गीले कपड़े या रुईके फाहेसे पोछकर रोज साफ किया जाय, रोज एनिमा देना जारी रखा जाय। जब दाने बिल्कुल सूख जाए तब

चुन्ना या कृमि रोग

बच्चोंकी आंतोमे अक्सर कीड़े पड जाते हैं जो मुश्किलसे जाते हैं। इस रोगके पीडित बच्चेका स्वास्थ्य साधारणतः खराब रहता है। उसे अच्छी नींद नहीं आती, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, वह पीला पड जाता है और उसकी आंखोंके नीचेकी जगह काली हो जाती है। ऐसे बच्चेकी भूख राक्षसी हो जाती है, वह दिनभर खाते ही रहना चाहता है, पर वना रहता है दुबला और खाकर कमी सतुष्ट नहीं होता। इस रोगसे पीडित बच्चेको किसी हदतक कब्ज और जुकाम रहता है। लोग प्रायः नहीं मानते, पर ये ही दोनो कृमि रोगके मूल कारण हैं, उसके लक्षण नहीं हैं।

कृमि और केंचुए

प्रायः बहुतसे बच्चोंके मलके साथ छोटे-छोटे कीड़े निकलते हैं। इन्हें चुन्ना कहते हैं। इनकी लवाई चीथाईसे लेकर आध इंच तक होती है। जब ये चुन्ने गुदाद्वारपर पहुँचते हैं तो वहाँ बड़ी खाज उठती और गुदा चुन-चुनाती है। शायद इसी कारण इन कीड़ोंका नाम चुन्ना पड गया है और उन्हींके नामपर रोगका नामकरण हुआ है। अगर बच्चेके शीव जानेके बाद ही पाखाना ध्यानसे देखा जाय तो उसमे ये चलते-फिरते दिखाई देते हैं। दूसरी तरहके कीड़े, जो बच्चोंके पेटसे निकलते हैं, केंचुएकी शकलके होते हैं। अंतर इतना ही होता है कि गीली मिट्टीमे रहनेवाले केंचुएकी अपेक्षा ये अधिक पीले हाते हैं, पर ये मिट्टीमे मिलनेवाले केंचुए नहीं होते। ये कुछ अलग ही चीज हैं। और भी कई तरहके कीड़े, बच्चोंके पेटसे निकलते हैं, लेकिन हमारे देशमे अन्य कीड़ोंसे कम ही बच्चे पीडित रहते हैं।

बच्चोंके पेटसे ये चुन्ने कमी-कमी दो-चारही निकलते हैं, पर धीरे-धीरे ये बड़ी संख्यामे और नित्य निकलने लगते हैं। ये चुन्ने बच्चोंको बहुत परे-

उसको बाहर करना चाहता है। इसमें पथ्य और दवासे वाधा नहीं डालनी चाहिए। शरीरको सहायता पहुंचानेके लिए उपवास, पेटकी सफाई और आराम करना चाहिए।

चेचककी चिकित्सा

चेचकके दाने निकलनेके पहले मनुष्यको बुखार आता है, इसलिए तुरंत बुखारका इलाज शुरू कर देना चाहिए। इसके लिए उपवासके साथ सुबह-शाम एनिमा लेनेसे दो-तीन दिनोंमें बुखार जाता रहता है। इस तरह आरममें ही उपचार शुरू कर देनेसे बहुत अंशमें चेचकका भय जाता रहता है, लेकिन अगर चेचकके दानोंका निकलना शुरू हो जाय तो घबराना नहीं चाहिए। उपवासके बाद रोगीको दूधमें पानी मिलाकर और उसे गर्म कर, बिना चीनी-मिश्रीके, दिनमें दो-तीन बार पिलाइए और दिनमें एक बार एनिमाका प्रयोग जारी रखिए। गर्म दूध और पानी पिलानेसे दाने पूरी तरह निकल आवेंगे, साथ ही एनिमासे पेट साफ रहेगा और तब किसी प्रकारका खतरा नहीं होगा। दाने निकल जानेके बाद दूध बढ़ करके केवल फलोंका रस या तरकारीका रस थोड़ा-थोड़ा पानीमें मिलाकर पिलाना चाहिए। पानी रोगीको काफी मिले इसका ध्यान रखा जाय, शरीरको गीले कपड़े या रुईके फाहेसे पोछकर रोज साफ किया जाय और रोज एनिमा देना जारी रखा जाय। जब दाने बिल्कुल सूख जाए तभी उसे साधारण भोजनपर लाया जाय। भोजन देते समय इस बातका ध्यान रहे कि रोगी जो भोजन करता है वह आसानीसे पचा सकता है या नहीं। इस तरहसे वह धीरे-धीरे कुछ ही दिनोंमें एकदम स्वस्थ हो जायगा। इस चिकित्साकी सबसे बड़ी खूबी यह है कि चेचकके दानेके दाग नहीं रहते।

रोगीको साफ और सूखे तथा हवादार स्थानमें रखिए। भोजनका समय जरूर रहे—पहले दूध और पानी, दानोंके उमड़ जानेपर सिर्फ फल और तरकारीका रस और दानोंके अच्छी तरह सूख जानेपर फल और अन्न दीजिए। नमक तभी दीजिए जब दाने बिल्कुल ठीक हो जाय।

चुन्ना या कृमि रोग

बच्चोंकी आंतोंमें अक्सर कीड़े पड़ जाते हैं जो मुश्किलसे जाते हैं। इस रोगके पीड़ित बच्चेका स्वास्थ्य साधारणतः खराब रहता है। उसे अच्छी नींद नहीं आती, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, वह पीला पड़ जाता है और उसकी आंखोंके नीचेकी जगह काली हो जाती है। ऐसे बच्चेकी भूख राक्षसी हो जाती है, वह दिनभर खाते ही रहना चाहता है, पर बना रहता है दुबला और खाकर कभी सतुष्ट नहीं होता। इस रोगसे पीड़ित बच्चेको किसी हदतक कब्ज और जुकाम रहता है। लोग प्रायः नहीं मानते, पर ये ही दोनों कृमि रोगके मूल कारण हैं, उसके लक्षण नहीं हैं।

कृमि और केचुए

प्रायः बहुतसे बच्चोंके मलके साथ छोटे-छोटे कीड़े निकलते हैं। इन्हें चुन्ना कहते हैं। इनकी लवाई चीथाईसे लेकर आध इंच तक होती है। जब ये चुन्ने गुदाद्वारपर पहुँचते हैं तो वहाँ बड़ी खाज उठती और गुदा चुन-चुनाती है। शायद इसी कारण इन कीड़ोंका नाम चुन्ना पड़ गया है और उन्हींके नामपर रोगका नामकरण हुआ है। अगर बच्चेके शीघ्र जानेके बाद ही पाखाना ध्यानसे देखा जाय तो उसमें ये चलते-फिरते दिखाई देते हैं। दूसरी तरहके कीड़े, जो बच्चोंके पेटसे निकलते हैं, केचुएकी शकलके होते हैं। अंतर इतना ही होता है कि गीली मिट्टीमें रहनेवाले केचुएकी अपेक्षा ये अधिक पीले होते हैं, पर ये मिट्टीमें मिलनेवाले केचुए नहीं होते। ये कुछ अलग ही चीज हैं। और भी कई तरहके कीड़े, बच्चोंके पेटसे निकलते हैं, लेकिन हमारे देशमें अन्य कीड़ोंसे कम ही बच्चे पीड़ित रहते हैं।

बच्चोंके पेटसे ये चुन्ने कभी-कभी दो-चार ही निकलते हैं, पर धीरे-धीरे ये बड़ी संख्यामें और नित्य निकलने लगते हैं। ये चुन्ने बच्चोंको बहुत परे-

शान करते हैं अतः माको कभी बच्चेके मलके साथ एक भी चुन्ना दिखाई दे तो उसे तुरत सजग हो जाना चाहिए, पर यदि बच्चेका स्वास्थ्य किसी तरहसे न्यून न दिखाई दे और उसे कब्ज या जलन न हो तो ऐसी अवस्थामे कभी एकाध चुन्ना बच्चेके मलमे दिखाई दे जाय तो समझना चाहिए कि कोई अडा किसी तरह पेटमे पहुच गया है जहा उसके फूटनेकी वजहसे वह बाहर निकल आया है। ऐसी अवस्थामे कोई चिंता नहीं करनी चाहिए।

रोगका कारण

- (१) गदे हाथोंको भोजनमे लगाना या अगुलियोंको मुहमे डालना।
- (२) नाकमे अगुली डालनेके बाद मुहमे डालना।
- (३) किसी खानेकी चीजको जमीनपर गिरनेके बाद उसे बच्चेको खिलाना।

(४) चुन्नेके अडोंका गुदाद्वारपर निकल आना और उन्हे बच्चेका अपने हाथोंसे मुहमे पहुचाना।

(५) चुन्ने रोगसे पीडित बच्चेके तौलिए या जाघिएका इस्तेमाल करना।

(६) कब्जके कारण आंतोमे मलका अधिक समयतक रुकना।

(७) आवकी बीमारी जो चुन्नेके पनपनेमे सहायक होती है।

(८) पूरी तरह पेटके साफ न होनेपर मलका गुदाद्वारके निकट आकर रुका रहना जो चुन्नेके पनपनेमे सहायक होता है।

चिकित्सा

कुछ डाक्टरोंका कहना है कि चुन्ने बच्चेके पेटमे अडे नहीं देते, जो चुन्ने पेटसे निकलते हैं उनके अडे मुहके जरिए पेटमे गए हुए होते हैं, पर कभी-कभी जितने अधिक चुन्ने बच्चेके पेटसे निकलते हैं और हपतो निकलते जाते हैं उन्हे देखते हुए इस मतकी सत्यता समझमे नहीं आती।

इस रोगको दूर करनेके लिए डाक्टर पहले ऐसी कोई कड़ी दवा देते हैं जिससे पेटमेंके चुन्ने और उनके अंडे मर जाय और फिर उन्हें बाहर निकालनेके लिए कोई तेज दस्तावर दवा देते हैं। ऐसी चिकित्सासे विशेष लाभ नहीं होता, उल्टे कभी-कभी इससे बच्चेकी पाचन-प्रणाली विगड़ जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सामें इस रोगको दूर करनेके लिए बच्चेकी आंतोंको चुन्नों और उनके अंडोंसे मुक्त और सशक्त करनेकी कोशिश की जाती है ताकि बच्चेका कब्ज और जुकाम चला जाय जो इस रोगका मुख्य कारण है। आतें सशक्त और उनका कार्य स्वामाविक बनाया जाता है जिससे वे अंडोंको देरतक रुकने नहीं देती और उनसे चुन्ने पैदा होनेके पहले ही उन्हें बाहर निकाल देती है। साथ ही सफाईका पूरा ध्यान रखा जाता है जिसमें और अंडे पेटमें न पहुँच जाय।

जब माँको बच्चेके मलमें चुन्ने होनेकी शका हो जाय तब उसे उसकी उपस्थितिका निश्चय करनेके लिए मलको कई दिनोतक अच्छी तरह देखना चाहिए। यदि कई चुन्ने एक साथ दिखाई दें तो इस रोगकी चिकित्सा अनिवार्य हो जाती है। कई अवस्थाओंमें अच्छी तरह देखा जाय तो सोने हुए बच्चेके गुदाद्वारपर चुन्ने दिखाई दे जाते हैं।

इस रोगसे पूर्णतः मुक्ति दिलानेके लिए बच्चेकी जमकर चिकित्सा करनी होती है, पर बच्चेको जलन और खाजसे मुक्त करनेके लिए तथा उसे ठीक तरह नींद आए इसके लिए कभी-कभी ऐसी चिकित्साकी जरूरत होती है जो बच्चेके इस कष्टको शीघ्र शांत कर सके।

कामचलाऊ चिकित्सा

कामचलाऊ चिकित्सा मैं उसे कहता हूँ जो बच्चेको उसके गुदाद्वार-पर उठती हुई खाजसे मुक्त कर दे। इसके लिए बच्चेकी उम्रके अनुसार पाव-आघ सेर गुनगुने गरम पानीमें रुपये-आठ आनेभर नमक मिलानेके

बाद उसका एनिमा देकर बच्चेका पेट साफ कर देना चाहिए और फिर पिचकारीसे दो-तीन तोला नारियलका तेल गुदाद्वारके जरिये आतमे पहुँचा देना चाहिए। तेल बच्चेकी आतकी भिल्लीकी जलनको शांत करेगा और चुन्नोके जो अडे-बच्चे आतमे चिपके रहकर एनिमाके पानीके साथ न निकले होंगे उन्हें छुड़ा देगा। अगर किसी कारणसे एनिमा देना कठिन हो तो बच्चेके घुटने पेटके पास रखकर उसे पेटके बल सुला देना चाहिए और उसे शीघ्र शौच होनेके समयकी तरह जोर लगानेको कहना चाहिए। इस रीतिसे भी कीडिया मलद्वारसे निकलती है। इन कीडियोको कागजकी बत्ती बनाकर उसकी नोकसे हटाते जाना चाहिए और वे जब काफी सख्यामे निकल चुके तो पिचकारीसे तेल गुदाद्वारकी मार्फत आतमे पहुँचा देना चाहिए।

रोगमुक्तिके लिए पूर्ण चिकित्सा

चुन्ने रोगसे बच्चेको पूर्णतः मुक्ति दिलानेके लिए यह आवश्यक है कि माँ उसके रोगकी उपेक्षा न करे और इस रोगकी चिकित्सा जमकर करे।

चिकित्साके श्रीगणेशके तौरपर बच्चेको आराम करने देना चाहिए और एक या दो दिनतक उसे पानीके सिवा कुछ भी खाने-पीनेको नहीं देना चाहिए। अगर बच्चा न माने या माँका जी न माने तो बच्चेको पानीमे फल या तरकारियोका रस मिलाकर दिया जा सकता है। पानी या रस मिला हुआ पानी बच्चा जितनी बार माँगे और जितना माँगे देना चाहिए। अक्सर बच्चे इस समय घटे-घटेपर यह पानी पीते हैं, पर बच्चा इतना जल्दी पानी पीना चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए। इस उपवासमे पहले बताए हुए पानीका एनिमा भी सबेरे-शाम देना चाहिए। एनिमा इस चिकित्साका एक विशेष अंग है, क्योंकि एनिमाके पानीके साथ चुन्ने तथा श्लेष्मा और मल बाहर निकल आते हैं जिसमे चुन्नेके अडे-बच्चे निवास करते हैं। एनिमाके बाद बच्चेको यदि जाड़ा मालूम हो तो गुनगुने

गरम पानीसे और गरमी हो तो ताजे पानीसे अच्छी तरह नहलाना चाहिए और नहलानेके बाद उसका वदन पोछकर उसका सारा वदन हाथोसे धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। बच्चेका बिछावन रोज धूपमे डालना चाहिए। जिस कमरेमे बच्चा सोए उसकी खिडकिया खुली रखनी चाहिए जिसमे उसे शुद्ध हवा बराबर मिलती रहे।

अन्य तीव्र रोगोमे किसी भी बच्चेको उपवासमे कोई कठिनाई नहीं होती, उसे भूख ही नहीं लगती कि वह कुछ खाना चाहे। पर इस रोगमे अवस्था कुछ विपरीत ही रहती है। अतः बच्चेको उपवासकी आवश्यकता अच्छी तरह समझा देनी चाहिए और उसे प्रोत्साहन देकर उपवास कराना चाहिए और जरूरत पड़े तो उसे उसके मलमे चलते चुन्ने दिखाकर उसे उपवासकी आवश्यकताकी प्रतीति करानी चाहिए। बच्चा आराम और उपवास आसानीसे कर सके इसके लिए उससे भोजनकी गंध और भोजन दूर रखना चाहिए तथा उसका दिल बहलानेको उसे कुछ नए खिलौने देने चाहिए और उसे कुछ किस्से-कहानिया सुनानी चाहिए।

उपवास

अगर बच्चा इतना बड़ा है कि वह चलना सीख गया है तो उससे एक दिनके बजाय दो दिनका उपवास कराना अच्छा है। चाहे बच्चा एक दिनका उपवास करे या दो दिनका, उसे आगे चार-पाच दिनोतक केवल फल-तरकारिया ही खिलानी चाहिए। तरकारिया कच्ची (टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी, प्याज आदि) और पकी दोनों प्रकारकी दी जा सकती है। इस वक्त भी बच्चेको सादा पानी या फल-तरकारियोका रस मिला पानी यथेष्ट मात्रामें पिलानेका ध्यान रखना चाहिए। इस समय उसे दूध, रोटी, भात-दाल, मिठाई या और कोई चीज किसी हालतमे भी न देनी चाहिए। इस फलाहारमे भी बच्चेको रोज शामको एनिमा दे देना चाहिए। फल-तरकारी लेनेपर बच्चेको अक्सर सवेरे अपने आप ही शौच

होता है। इसके लिए उसे प्रेरित करना चाहिए, पर यदि न हो तो कोई हर्ज नहीं है।

फलाहारके दूसरे दिन बच्चेको दोपहरके भोजनमें तरकारियोंके साथ कुछ भुने हुए आलू देने चाहिए और नाश्तेमें पानीमें भिगोई हुई कुछ किशमिश। इस समय बच्चेको कच्ची तरकारिया देना बहुत लाभदायक है। जो तरकारिया कच्ची खिलाई जाय उन्हें अच्छी तरह साफ करना चाहिए और अतमें नमक मिले पानीसे धोकर साफ पानीमें धो लेना चाहिए।

एक दिन बच्चेको यह भोजन देनेके बाद दूसरे दिन उसे दोपहर और शामके भोजनमें फल-तरकारी और फुलका या दलिया देना चाहिए। रोटी देने लगनेपर एनिमाकी जरूरत नहीं होती और बच्चेके लिए दिनभर खाटपर लेटे रहना भी जरूरी नहीं होता। अब वह घूम-फिर सकता है। फलाहारके समय भी यह आवश्यक नहीं है कि बच्चा दिनभर खाटपर ही लेटा रहे पर इसमें सदेह नहीं कि इस समय जितना आराम किया जाय उतना ही अच्छा है।

आगेके पंद्रह दिन

रोटी शुरू करनेके बाद पंद्रह दिनोतक दाल या दूध बच्चेको नहीं देना चाहिए। उसका भोजन साधारणतया इस प्रकार हो सकता है

सबेरे उठनेपर—किसी तरकारीको पकाकर निकाले गए रसमें थोड़ा नीबूका रस मिलाकर।

नाश्ता—कोई फल और साथमें थोड़ी किशमिश या अजीर।

दोपहरका भोजन—कुछ कच्ची और पकी तरकारिया, चोकरसमें त आटेका फुलका या दलिया और इच्छा हो तो दो-चार आलू।

तीन बजे—कोई फल या फलका रस।

शामको—दोपहरवाला भोजन। बच्चा चाहे तो रातको सोने समय तरकारीका रस पी सकता है।

चिकित्साके आरम्भसे ही बच्चेके पेटपर, यदि बच्चा मान सके तो, ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का-सा निचोडा तौलिया या ठंडे पानीसे सानकर लप्सी-सी बनाई हुई मिट्टी करीब आध इंच मोटी आव घटे या बीस मिनटके लिए रखनी चाहिए।

ऊपरके कार्यक्रमसे बच्चेकी आते सबल और कीड़ियोंसे मुक्त हो जायगी, पर कभी-कभी जब रोग गहरी जड़ पकड़े होता है यह कार्यक्रम महीने डेढ़ महीने बाद फिर दुहराना पड़ता है। सारा कार्यक्रम ही ऐसा है कि बच्चेका स्वास्थ्य इससे बहुत उत्तम हो जाता है और आगे वह रोगोंसे बचता है।

चिकित्सा आरम्भ करनेके दूसरे दिनसे ही, पर चिकित्सा सम्पन्नकर नहीं, बच्चेको थोड़ा-सा लहसुनका रस भी देने लग जाना चाहिए। लहसुन बहुत बड़ा कृमिनाशक है। यह आंतोंको कृमियों और चुन्नोंसे मुक्त करता एवं उन्हें सशक्त बनाता है।

ग्रंथि-वृद्धि

प्रायः सभी बच्चोंको कभी-न-कभी ग्रंथि-वृद्धिका विकार हुआ करता है। बच्चोंके इस विकारका अभिप्राय उन लसीका-ग्रंथियोंकी वृद्धिसे है जो गलेमें दोनों ओर रहती हैं और बढ़नेपर उगलियोंके सहारे माल्म की जा सकती है। कभी-कभी तो उनका आकार इतना बढ़ जाता है कि वे आसानीसे देखी जा सकती हैं और गर्दनके तंतुओंकी आकृति विकृत कर दे सकती हैं।

लसीका-ग्रंथि

स्वास्थ्यकी साधारण अवस्थामें ये ग्रंथियां बहुत छोटी होती हैं और उनका बढ़ना इस बातका सूचक होता है कि शरीरकी हालत ठीक नहीं है। शरीरमें दो प्रकारके तरल पदार्थों—रक्त और लसीका—का प्रवाह जारी रहता है। लसीका-संस्थानमें इन ग्रंथियोंका महत्त्वपूर्ण स्थान है। शरीरके कोषाणुओंके साथ रक्तका सम्पर्क नहीं होता, लसीका ही उनमें पोषण पहुंचाती और उनका मल अपने साथ बहा ले जाती है, इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि कोषाणुओंकी क्रियासे जो विषाक्त मल पैदा होता है यह सीधे रक्तमें न पहुंचकर लसीका-संस्थानमें पहुंचता है। शरीरके सारे तंतुओंमें छंटी-छोटी ग्रंथियां रहती हैं जो लसीका-संस्थानका महत्त्वपूर्ण अंग हैं। लसीकामें पहुंचनेपर मल पहले इन्हीं ग्रंथियोंमें पहुंचता है जहां निर्विषीकरणकी क्रिया चलती रहती है जिसके परिणामस्वरूप लसीकाके पुन रक्तमें पहुंचनेके समयतक मलकी विषमयता बहुत कुछ दूर हो चुकी रहती है।

वृद्धि क्यों ?

साधारण अवस्थामें कार्य करते समय इन ग्रंथियोंपर जोर नहीं पड़ता, पर विषाक्त मलके बहुत अधिक मात्रामें पहुंचनेपर उनपर बहुत अधिक

भार पड़ जाता है जिससे वे बढ़ जाया करती हैं, ग्रथियोंके बढ़नेके समय सर्दी हो सकती है और अगर इस समय गलेकी इन ग्रथियोंको उगलीमें दबाकर देखा जाय तो उनका आकार बढ़ा हुआ मालूम होगा।

रोगके सक्रमणसे भी ग्रथियोंकी वृद्धि हुआ करती है। अगर कोई घाव भर न रहा हो या किसी कीड़का दश दूषित हो जाय तो इनके कारण भी ग्रथिया बढ़ जा सकती हैं, क्योंकि उन्हें विकृत तन्तुओंको साफ करना पड़ेगा जिससे उनका कार्यभार बहुत बढ़ जायगा। आम तौरसे वृद्धिका क्षेत्र गला ही होता है। बार-बार होनेवाली सर्दी और प्रतिश्यायसे ग्रस्त नाक, मुँह और गलेकी श्लैष्मिक कला और विकृत उपजिह्विकाएँ लसीकामे अधिक विषाक्त मल पहुँचाया करती हैं जो स्वभावतः इस क्षेत्रकी ग्रथियोंकी वृद्धिका कारण होता है।

रोगका बढ़ा हुआ रूप

अगर इन ग्रथियोंपर बराबर जोर पड़ता रहे और वृद्धि कम करनेका कोई उपाय न किया जाय तो और तन्तुकी खराबिया भी पैदा हो जायगी। पहले तन्तुओंकी सूजन होगी और पीछे, अगर जोर पड़ना जारी रहे तो, पूँय बनने लगेंगे और इस प्रकार ऋणशोथ प्रस्तुत हो जायगा। इसका अन्तिम परिणाम यह होगा कि ग्रथि बाहरकी ओरसे फट जायगी या यह बने हुए पूँयका भार कम करनेके लिए सर्जनसे चीरा लगवाना पड़ेगा। इससे पाठकोंको यह बात स्पष्ट रूपसे मालूम हो जायगी कि इन ग्रथियोंके आप-ही आप बढ़नेकी बात बिल्कुल गलत है। इनकी यह अवस्था शरीरके विभिन्न भागोंमें विकार एकत्र होनेका ही सूचन करती है और अगर शरीर गिरी हुई अवस्थामे या विषाक्त न हो तो ग्रथियोंकी यह अवस्था कभी प्रस्तुत नहीं होगी।

उपचार

इस अवस्थामे वच्चेकी आदती और स्वास्थ्यपर तत्काल ध्यान देना

आवश्यक है। अगर ग्रंथिया बहुत बढ़ गई हो और पूँख बननेकी संभावना हो तो अवस्थामें सुधार न होनेतक बच्चेको बिस्तरेपर रखकर विश्राम करने दिया जाय और उसे यथासंभव गर्म रखा जाय। अगर आवश्यकता प्रतीत हो तो गर्म पानीकी बोतलें बिस्तरेपर रखकर उसे गर्म रखा जाय और ग्रंथिया बहुत बढ़ गई हो तो गर्म पानीमें निचोड़े हुए कपड़ेसे दस-दस मिनटके लिए सुबह, दोपहर, शामको उन्हे सेका जाय। कपड़ा उतना ही गर्म रहे जितना बच्चा देरतक रखने देकर गर्मी तत्तुआतक पहुंचने दे। अगर उपचार समयसे आरंभ कर दिया जाय तो ब्रणशोथ होनेकी संभावना नहीं रहेगी। जबतक स्थान पूँखसे बिल्कुल रिक्त न हो जाय तबतक सेक जारी रहे।

बिस्तरेपर रहकर विश्राम करते समय बच्चेको केवल फलका रस दिया जाय। अगर कोई मुलायम फल मिले तो वह लुगदी-जैसा बनाकर दिया जा सकता है। इसके बाद वह कुछ उबली हुई तरकारिया और फिर केला छोड़कर और फल खा सकता है। कुछ दिनोंके बाद फलके साथ दूध। फिर सलाद और उबली हुई तरकारिया और तब चोकरदार आटेकी रोटी और आलू भी दिये जाय। ग्रंथियोंकी हालतमें सुधार हो जानेपर आहार बढ़ाया जाय और रहन-सहनका ढंग प्राकृतिक रखा जाय, पर अधिक खिलानेकी उतावली न की जाय।

इस रोगसे ग्रस्त बच्चेकी आत शिथिल होती है। विश्रामकालमें आतकी पूरी सफाई कर देनेका प्रयत्न होना चाहिए। इसके लिए एक सप्ताह रोज एनिमा देना आवश्यक होगा। इससे आत तो साफ हो ही जायगी, रक्त और लसीकाकी विषमयता भी बहुत कुछ जाती रहेगी।

बच्चेके नाडीसंस्थानपर पड़नेवाला जोर कम कर दिया जाय। अगर घर करनेके लिए दिया जानेवाला काम भारी हो, विद्यालयमें अच्छा न रहनेका भय हो, दिमागपर जोर पड़ता हो या चिड़चिड़ापन हो तो बच्चेके घर और विद्यालयके जीवनका विश्लेषण कर नाडीशक्तिका अपव्यय रोकनेका प्रयत्न किया जाय।

उपजिह्विकाओंका शोध

जबतक उपजिह्विकाएँ (टॉसिल) बढती या सूजती रहेंगी तबतक सर्जनोको उन्हें काटकर निकाल देनेका बहाना मिलता ही रहेगा, पर अगर माता-पिताको इन ग्रंथियोके कार्य और उपयोगिताका ज्ञान हो जाय तो वे सर्जनकी सहायता लेनेका खयाल भी नहीं करेंगे। शरीरके विभिन्न अंगों और उनकी क्रियाओका ज्ञान न होनेका ही यह परिणाम होता है कि वे ऐसे विचारोको भी अगीकार कर लेते हैं जो वस्तुतः सत्य होते हैं और जो निश्चय स्वतुतः उपचारका आधार है उसका परीक्षण भी नहीं करते।

ग्रंथियां निरर्थक नहीं

आम तौरसे लोग इन ग्रंथियोको निरर्थक, रोगोकी जननी और घात आदि जीर्ण रोगोको सहायता देनेवाली मानते हैं। अगर रक्त आदिके संचरणके सबधमे लोगोको कुछ अधिक ज्ञान होता तो शायद इन ग्रंथियोका इतना बलिदान न होता। लोग प्रायः जानते हैं कि घमनिया शरीरके विभिन्न भागोमे रक्तका वहन करती है और वे यह भी जानते हैं कि थिराए उसे लौटाकर हृदयके पास ले जाती है, पर लसीकाधारोके सबधमे वे बहुत कम जानते हैं जो कोषाणुओसे निकला हुआ मल एकत्र कर रक्तमे पहुचानेका महत्वपूर्ण कार्य करते हैं। अगर यह मल एकत्रकर बाहर न निकाला जाता तो विषाक्त होनेके कारण शरीरको बहुत अधिक क्षति पहुचाता। लसीकाधारोके जरिए मल लसीकाग्रंथियोमे पहुचता है जो लसीकासस्यानमे जहाँ-तहाँ बनी हुई है। शरीरके सघटनमे इन ग्रंथियोका महत्वपूर्ण स्थान है। इनके अंदर कुछ आश्चर्यजनक क्रियाएँ चलती रहती हैं जिनके परिणाम-स्वरूप एकत्र किया हुआ विष शरीरको कोई क्षति पहुचानेकी स्थितिमे नहीं रह जाता।

साधारण अवस्थाके शरीरमे विषकी मात्रा इतनी अधिक नहीं होती कि इन ग्रन्थियोंको अधिक श्रम करना पड़े, पर शरीरमे विषाक्त मल अधिक एकत्र हो जानेपर विषको शिथिल करनेवाले इन कारखानोंको निरन्तर अत्यधिक श्रम करना पड़ता है और अवस्था अधिक खराब हो तो वे रुग्ण हो जा सकती हैं।

वृद्धि विकारकी सूचक

उप जिह्विकाएँ, जो जिह्वामूलके पार्श्वमे स्थित हैं, ऐसी ही ग्रन्थियाँ हैं। ये शरीरको अदरसे विषाक्त होनेसे बचाती और विषको रक्तमे पहुँचानेके पहले शिथिल कर देती हैं। बढी हुई और रुग्ण उपजिह्विकाएँ शरीरके अधिक विषाक्त होनेकी ही सूचक हैं इसलिए सर्जनसे उन्हें निकलवा देना ऐसा कार्य है जिसका स्वास्थ्यके सुधारमे कोई महत्त्व नहीं हो सकता। इन अंगोंको वात, उन्माद, हृद्रोग तथा अन्य विकारोंका कारण मानना तो रोगोंकी उत्पत्ति और स्वरूपके सबधमे अपने अज्ञानका ही परिचय देना है।

औषधशास्त्रियोंका कहना है कि कीटाणुओंके सक्रमणसे ये ग्रन्थियाँ विकारग्रस्त हुआ करती हैं, पर प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार यह विकार रक्तमे अधिक मल, विशेषकर प्रोटीनजन्य मलके एकत्र होनेका बुरा प्रभाव है। तीव्र रूपमे यह बच्चोका आम रोग है और स्कूल जानेकी उम्रवाले बच्चे इसके खास तौरसे शिकार हुआ करते हैं। इसके व्यापक रूप धारण करनेपर विद्यालयों और समाजके बहुसंख्यक लोग, यहातक कि बूढ़े भी इसकी चपेटमे आ जाते हैं।

रोगके लक्षण

गलेकी परीक्षा करनेपर यह स्पष्ट रूपमे देख पड़ेगा कि उपजिह्विकाएँ बढ गई हैं, इलैम्पिककला प्रदाहयुक्त है, इलैम्पिक कोशोंसे मलाई-जैसी कोई चीज निकल रही है, जीमपर मैलकी गाढी तह जमी हुई है, सास बहुत गदी है और वच्चा प्रायः नाकके बजाय मुहसे सास लेता है। स्मरण

रखनेकी खास बात तो यह है कि उपजिह्विकाओमे आसपासके और भागोसे अधिक रोगका कोई लक्षण नही देख पडता। पता नही, उपजिह्विकाओको ही निकालनेकी बात क्यों सूझा करती है।

विकारका आरम्भ होते समय बड़ी ठंड मालूम होती है और उसके बाद ज्वर हो आता है। ज्वरकी प्रवृत्तिवाले कुछ वच्चोमे तापमान जल्द ही १०५ अंशतक पहुँच जा सकता है। बदनमे दर्द होता है, गलेमे तकलीफ होती है, ज्वर बढ़नेके साथ-साथ नब्ज तेज होती जाती है और सासकी भी गति बढ़ जाती है, पेशाबका रंग बदल जाता है और उसमे कुछ तलछट-जैसा पदार्थ जमने लगता है।

इस अवस्थामे गलेकी ये ग्रंथियां सूज जाती हैं और अधिकांश अवस्थाओमे सारे शरीरकी लसीका-ग्रंथियोमे सूजनका लक्षण देख पडता और दर्द भी रहता है। अन्ननालीकी हालत ठीक नही रहती और मलके साथ श्लेष्मा अधिक निकलता है। रोग बहुव्यापक होनेकी हालतमे तरह-तरहके उपसर्ग पैदा हो जाते हैं जिनमेसे अधिकांश औषधोपचारके ही परिणाम होते हैं, क्योंकि औषधविधान रोगको शत्रुके रूपमे देखकर उसका अंत करनेके लिए ध्वंसक साधनोका प्रयोग किया करता है। उपजिह्विकावृद्धि जैसे साधारण रोगके उपचारमे अगर प्राकृतिक पद्धतिका सहारा लिया जाय तो उपसर्गोंके प्रकट होनेकी समावना ही नही रहेगी, पर अगर विषोषधोका प्रयोग किया जाय तो कोई भी बात घटित हो सकती है।

उपचारका उद्देश्य

ऐसी अवस्थामे शरीरको साधारण अवस्थामे लानेका प्रयत्न करना ही उपचारका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए। मूलसे भरी हुई जीभ, गदी सास, सूजी हुई ग्रंथियां आदि महत्त्वपूर्ण लक्षण हैं। इन सभी अवस्थाओमे वच्चा विस्तरपर रक्खा जाय और जबतक ज्वर बिल्कुल न उतर जाय उससे उपवास कराया जाय। उपवास-कालमे रोज दो बार एनिमा देकर

आतकी सफाई की जाय और गलेपर ठठे पानीमे भिगोकर निचोड़ी हुई पट्टी गलेके चारो ओर लगाकर ऊपरसे ऊनी पट्टी बाध दी जाय। यह पट्टी एक घंटे गलेपर रहे और दिनमे तीन बार लगाई जाय। अगर बच्चेके स्वभावमे चिडचिडापन हो तो ज्वर होनेके साथ ही एनिमा दिया जाय। शरीरके ही बराबर पानीका तापमान रहे। इस बातका खयाल रखा जाय कि बच्चेको कोई तकलीफ न हो। पानी बहुत धीरे-धीरे पहुँचाया जाय और दर्द मालूम होने लगेतो उसके दूर न होनेतक पानी पहुँचाना बंद रखा जाय।

इस उपचारसे ज्वर जल्द ही उतर जायगा, जीभ साफ हो जायगी और सासकी बदबू भी जाती रहेगी। इन सुधारोके हो जानेपर उपजिह्विकाओकी सृजन कम पडने लगेंगी और गलेकी श्लैष्मिक कलाका प्रदाह भी जल्द ही चला जायगा। बीमारीके बाद बच्चेकी क्षुधा किसी ठोस आहारसे शांत करनेकी मूल कभी न की जाय। बच्चेको कम-से-कम एक सप्ताह सिर्फ ताजा फल और सलाद दिया जाय। वह कुछ दुबला अवश्य हो जायगा, पर इसके बाद नष्ट तनुओका स्थान स्वस्थ तनु ग्रहण कर लेंगे। इसके बाद आहारमे दूध भी शामिल कर लिया जाय और बच्चेकी ताकत कुछ बढ़ जानेपर प्रोटीन और श्वेतसारवाले पदार्थ भी दिये जाय। किसी तरहका टानिक या दवा न दी जाय। इस प्रकार चलनेपर कोई उपसर्ग पैदा नहीं होगा।

अधिकांश बच्चोंकी उपजिह्विकाएँ बढी हुई जान पडती हैं और उनका साधारण अवस्थाका रूप निश्चित करना कठिन होता है, इसलिए रोगका निश्चय इन ग्रंथियोके आकारसे नहीं, बल्कि शरीरकी अवस्थाके आधारपर रहीं किया जा सकता है। रोगके कारण बढी हुई ग्रंथियाँ सास लेने और खानेमे बाधक होगी, श्रवणशक्ति अपनी साधारण अवस्थामे नहीं रहेगी और उपेक्षा होनेपर चबानेकी क्रिया भी ठीक तरहसे नहीं हो सकेगी।

साधारण वृद्धिमें

अगर वृद्धि साधारण हो और उपर्युक्त कार्योंमें बाधक न हो तो स्थायी उपचार चलानेके फेरमें न पडकर बच्चेके खान-पान और रहन-सहन पर ध्यान दीजिए, कुछ दिनोंमें वे आप ही साधारण अवस्थामें आ जायेंगे। हा, अगर बाधक होती हो तो विकार दूर करनेका उपाय ढूँढें। डॉक्टर तो ऐसी अवस्थामें नश्वर लगानेकी ही राय देंगे और स्थायी निकाल देंगे, पर रोगका असल रूप ज्यो-का-त्यो बना हो उसे प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार समझदारीके साथ उपचार करने से बुरी-से-बुरी अवस्था भी कुछ ही समयमें ठीक हो जायगी।

बच्चेका उपचार हो

रखे जाय। इसके साथ ही नाड़ियोंमें रक्त-संचरण तीव्र करनेके लिए गरदनकी मालिश की जाय और उगलियोंके जरिए ग्रंथियोंमेंसे विकार निकाल दिया जाय। इसके लिए अगुली तीब्रके रसमें डुबाकर उससे उपजिह्विकाओंको सुबह-शाम एक-एक मिनटतक धीरे-धीरे मला जाय।

कर्णमूल-शोथ

कर्णमूल-शोथ, जिसको लोग आमतौरसे 'गलसुआ' कहते हैं, उन तीन या चार वालरोगोंमेंसे है जिनके सवधमें यह माना जाता है कि वे कमी-न-कमी वच्चोंको अदृश्य होते हैं, पर अब यह अधविश्वास धीरे-धीरे दूर हो रहा है और लोग समझने लगे हैं कि ये भी अन्य रोगोंकी ही तरह माता-पिताकी लालन-पालन-सवधी भूलोंके कारण होते हैं।

औपचविज्ञान इसे सक्रामक मानता है और अधिक समयतक सर्दीका टिकना, वर्षा, एकाएक मौसिममें ठंडक आ जाना आदि सक्रमणकी वृद्धिमें सहायक माने जाते हैं। डा० हावर्डके अनुसार 'इस प्रकारका रोग पैतृक दोष निकाल डालनेकी शारीरिक प्रक्रिया है और शरीरके लिए लाभदायक होनेके साथ ही आदश्यक भी है। अगर इसे दवानेका प्रयत्न किया जाय तो वच्चके शरीरको क्षति पहुंचेगी और उसकी जीवशक्ति कम हो जायगी।' डा० टिलडेनका कहना है कि 'अगर खान-पान और देखभालमें सावधानी रखी जाय तो तथाकथित कोई भी सक्रामक रोग पास नहीं फटकेगा।'

रोगके लक्षण

इस रोगमें तबीयत भारी हो जाती है, एक या दोनों कानोंके नीचे दर्द होता है, लाला ग्रथियोंकी सूजनसे ऊपरका हिस्सा उठ आता है, अधिकांश अवस्थाओंमें तापमान बढ़ जाता है, पर उतना नहीं बढ़ता जितना साधारणतः अन्य सक्रामक रोगोंमें बढ़ता है—१०१ अंश और कमी-कमी इससे भी ऊपर चला जाता है और सूजन क्रमशः बढ़कर सारी गरदनमें फैल जाती है। सूजन सात-आठ दिन टिकनेके बाद ग्रथिया धीरे-धीरे साधारण रूप प्राप्त कर लेती हैं और वच्चा चला हो जाता है।

उपसर्ग क्यों ?

बहुतसे विशेषज्ञोंका कहना है कि इसमें जानके लिए कोई खतरा नहीं रहता और जो बच्चे मरते हैं वे उपसर्गोंके ही कारण मरते हैं। इस साधारणसे रोगके साथ बहुतसे बड़े रोगोंका सबध जोड़ा जाता है जो सब-के-सब इसके उपसर्ग माने जाते हैं। हृद्रोग, वृक्कविकार, सन्धिवात, आवरणशोथ आदि कुछ रोगोंका नामोल्लेख किया जा सकता है। उपसर्गोंके सबधमें यह कह देना आवश्यक जान पड़ता है कि वे प्रायः मूल रोगके कारण नहीं, बल्कि उपचारसबधी दोषोंके कारण प्ररतुत होते हैं।

कारणकी तलाश

औषधोपचारको और कई प्राकृतिक चिकित्सकोंका भी कहना है कि इस रोगमें विशेष रूपसे कुछ करनेकी आवश्यकता नहीं है, फिर भी हमें रोग दूर हो जानेके बाद शारीरिक क्रियाओंके और अच्छे रूपमें चलनेके लिए आवश्यक उपाय करना ही चाहिए। इसके लिए सारी अवस्थाओंका सावधानीके साथ विश्लेषण कर रोगके मूल कारणको ढूँढ निकालना पड़ेगा। अधिकांश अवस्थाओंमें पाचनकी खराबी—आतमें खमीर बनना और कब्जकी प्रवृत्ति—ही इसका कारण हुआ करती है। कभी-कभी इसका सबध स्नायुदोष और गडमालासे भी देख पड़ता है जिसका खयाल रखना जरूरी होता है।

उपचार

विश्लेषणसे यह सिद्ध हो जायगा कि रोग होनेके पहले साधारण स्वास्थ्य अच्छा नहीं था। तापमानका बढ़ना उपवासकी आवश्यकता सूचित करता है। उपवास कराते समय केवल पानी पिलाया जाय। इसके बाद केवल फलका रस दिया जाय और तब प्राकृतिक पद्धतिके अनुसार आहार दिया जाय। इसमें, विशेषकर ज्वरकी हालतमें, एनिमा देना आवश्यक है। स्थानिक उपचारके लिए गरम और ठंडी पट्टी बहुत लाभदायक सिद्ध होगी।

आरक्त ज्वर

आरक्त ज्वर तीव्र सक्रामक रोग है। दस वर्षतककी अवस्थाके बच्चे अकसर इसके शिकार हुआ करते हैं। प्रायः यह व्यापक रूपमें हुआ करता है और इसका रूप मामूलीसे लेकर गभीरतक हुआ करता है जिसमें शरीरपर बहुत जोर पड़ता है। कुछ अवस्थाओंमें गलेपर इसका ज्यादा जोर पड़ता है और कुछमें गले और त्वचा दोनोंपर। इसका एक रूप ऐसा होता है जिसमें यह चर्मस्फोटक ही सीमित रहता है।

औषधविज्ञान इसका कारण कीटाणुओंका सक्रमण मानता है, हालांकि इस कीटाणुका अभीतक पता नहीं लग सका है। कीटाणु इस रोगमें चाहे जो करते हों, हमारे पास उन्हें रोकनेका कोई उपाय नहीं है। हा, हम खान-पान, रहन-सहन और वातावरण ठीक कर बच्चोंकी निरोध-शक्ति अवश्य बढ़ा सकते हैं। इस शक्तिके कम होनेसे ही वे आरक्त ज्वर-जैसे रोगोंसे आक्रान्त होते हैं और अगर आक्रान्त हो ही जाते हैं तो जैसे अन्य रोगोंमें शरीर स्वयम् आरोग्य लाभ करता है वैसे ही इसमें भी, अगर उसे उचित अवसर दिया जाय, तो बड़े हुए विषको निकालकर पहलेकी अपेक्षा अधिक स्वस्थ हो जायगा।

लक्षणोंका रूप

इसके लक्षण विशेष प्रकारके हुआ करते हैं। पहला लक्षण वमन है। वृद्धा बहुत उत्तेजित होता है, तापमान फौरन काफी बढ़ जाता है, जीभपर मैलकी तह जम जाती है, सास गद्दी हो जाती है, गलेमें खराश मालूम होती है और प्रदाह नासिकातक फैल जाता है। ये चिह्न प्रायः अन्य सक्रामक रोगोंमें भी प्रकट हुआ करते हैं इसलिए इन चिह्नोंके सहारे इस रोगकी ठीक-ठीक पहचान नहीं हो सकती, पहचान तब होती है जब बदनपर दबोरे

नजर आने लगते हैं जो छत्तीससे बहत्तर घंटे तक निकलते हैं। पहले तो सिर्फ लाली देख पड़ती है, पर बादमें पीडिका-जैसे लाल ददोरे बनकर स्थितिकी सूचना दे देते हैं।

रोगीकी शारीरिक अवस्थाके अनुसार इन लक्षणोमें अंतर भी हो सकता है। कुछ लोगोमें तो वे इतने हल्के हो सकते हैं कि जल्द मालूम भी न हो सके और कुछमें बुखार इतना कड़ा हो सकता है कि भयका कारण हो जाय। हल्के चिह्न अतमें प्रायः खतरनाक साबित होते हैं, क्योंकि उनके इस रूपके कारण रोगी लापरवाह-सा रहता है, इसलिए लक्षणोका रूप चाहे जैसा हो, सबपर पूरा ध्यान देना चाहिए।

उपचार

प्राकृतिक पद्धतिमें आरक्त ज्वरका उपचार अन्य सक्रामक रोगोके उपचारसे भिन्न नहीं होता। उपचारमें ध्यान देनेकी मुख्य बात है शरीरको आरम्भ किया हुआ प्रयत्न उचित रूपमें चलानेका अवसर देना। इस समय कुछ भी खानेकी इच्छा नहीं होती। ज्वर बिल्कुल उतर न जानेतक सिर्फ पानी दिया जाय। इस नियमका उल्लंघन होनेपर उपसर्ग पैदा हो जा सकते हैं। रोगी सिर्फ पानीपर कुछ दिनोतक मजेमें रह सकता है और इससे उसको आराम भी मालूम होगा। आरम्भमें ही एनिमा देकर आत साफ कर देना वृद्धिमान्तीका काम होगा। पहले रोज दो बार एनिमा दिया जाय। बड़ी आत बिल्कुल खाली हो जानेपर रोगी मजेमें सो सकेगा और नाडी-संस्थान बहुत कम उत्तेजित होगा।

तापमान घटानेका उपाय

अगर बुखार ज्यादा—१०४ अंशके आसपास—हो तो इसे खतरनाक होनेसे रोकनेके लिये बुखार घटानेवाला स्नान कराया जाय। १०० अंश तापमानवाला पानी टबमें भरकर बच्चा कुछ मिनट उसमें रहने दिया जाय। इसके अनंतर टबमें थोड़ा ठंडा पानी डालकर तापमान ९० अंश कर

दिया जाय और उसमे लगभग दस मिनट—उसकी प्रतिक्रिया देखकर—रखा जाय। इसके बाद पानीका तापमान और १० अंश कम कर वच्चा रखा जाय। यह तरीका समझदारीके साथ काममे लाया जाय, क्योंकि सभी रोगियोंकी एक ही जैसी प्रतिक्रिया नहीं हुआ करती। यदि इस नहानकी व्यवस्था न हो सके तो सारे बदनकी गीली पट्टे। वच्चेको दी जाय। इससे बदनकी खुजली कम पड़ जायगी और ज्वर रहनेपर भी रोगीको कुछ आराम मालूम होगा। ज्वर ज्यादा उतारनेकी कोशिश न की जाय, क्योंकि बड़ा हुआ ज्वर उस विशेष अवस्थामे शरीरकी आवश्यक प्रतिक्रिया है।

आहारका क्रम

दो-तीन दिन बाद, वच्चेको कुछ आराम मालूम होने लगनेपर, पानीके बदले या अलावा फलका रस भी दिया जाय। नारंगी, अगूर, नींबू, अनन्नासका रस इस अवस्थामे अच्छा होता है और रोगी पसंद भी करता है। ज्वर उतरनेके साथ-साथ इसकी मात्रा भी बढ़ाई जा सकती है। यह आहार ताजगी लानेवाला तो है ही, इससे वानस्पतिक लवण और विटामिन भी अच्छी मात्रामे प्राप्त होते हैं जिससे शरीरमे साधारण रूपमे क्षार बनता रहेगा। रोगीकी हालत सुधर जानेपर पके मौसिमी फल दिये जाय। इसके बाद मुलायम सलाद और फिर उबली हुई तरकारिया दी जाय। अगर कोई खराबी न देख पड़े तो इस क्रमके बाद चोकरदार आटेकी रोटी, उबली हुई तरकारी और सलाद दिया जाय। अगर फल देते समय रोगी कुछ दूध भी लेता हो तो फलके बादका आहार-क्रम न चलाकर इसे ही कुछ दिनोंतक चलाया जाय। आरोग्योन्मुख अवस्थामे चर्मनिर्मोचन भी होता चलेगा। इसके लिए किसी उपचारकी आवश्यकता नहीं है। कभी-कभी शामको थोड़ा जैतून या नारियलका तेल मलना और सुबह गर्म पानीसे नहा लेना लाभदायक होता है।

ऊपर बतलाये हुए तरीकेसे उपचार चलाया जाय तो उपसर्गोंके उत्पन्न होनेकी सम्भावना नहीं रहेगी। अगर गलत उपचारके कारण कुछ उपसर्ग प्रस्तुत हो भी गये हो तो ये ही सरल उपाय आरोग्यलाभमें सहायक होंगे। अगर विषाक्त मूल अधिक मात्रामें एकत्र हो तो वृक्कविकार, आमवात, कर्णविकार आदि इसके बाद हो जा सकते हैं। विषाक्त पदार्थोंको निकालनेका सबसे अच्छा उपाय उपवास और विश्राम है। यह मत समझ लीजिए कि रोग मामूली है और बच्चा जल्द अच्छा हो रहा है, इसलिए और देखभालकी जरूरत नहीं है। जितना आवश्यक जान पड़ता हो उससे एक सप्ताह अधिक ही बच्चेको विस्तरपर रखिए।

रोहिणी (डिप्थीरिया)

रोहिणी तीव्र सक्रामक रोग है जिसमें मैला निर्यास निकलता है और स्वरनलिका, कंठ, उपजिह्विका, वायुप्रणाली आदिमें प्रदाह होता है। गला इस रोगका विशेष क्षेत्र होनेके कारण इसका परिणाम भयंकर हो सकता है इसलिए मा-बाप इससे बहुत डरते हैं।

कीटाणु कारण नहीं

इस रोगमें विशेष प्रकारका कीटाणु पाये जानेके कारण कीटाणुवादी उसे ही इस रोगका कारण मान लेते हैं, पर यह भ्रम है; क्योंकि अगर शरीरकी प्रतिक्रिया न हो तो किसी कीटाणुमें इतनी शक्ति नहीं है कि रोग उत्पन्न कर सके। बहुतसे बच्चे इन कीटाणुओंके संपर्कमें आते हैं, पर उनमें जीवशक्ति तथा रोग-निरोधकी शक्ति होनेके कारण वे रोगसे आक्रांत नहीं होते, इसलिए हमारा प्रयत्न शरीरका स्वास्थ्य उन्नत करनेकी ही दिशामें होना चाहिए जिसमें कीटाणुको उसमें पैर जमानेका अवसर ही न मिले।

रोगका रूप

रोहिणीका खतरा मा-बापके लिए इस बातकी चेतावनी है कि गलेकी मामूली खराशकी भी कमी उपेक्षा न की जाय, विशेषकर उस हालतमें जब पास-पड़ोसके और बच्चे इस रोगसे आक्रांत हों। इसे यो ही छोड़ देना बहुत बड़ी भूल है; क्योंकि आरम्भिक अवस्थामें ही उसका उचित उपचार कर देनेसे इसके बढ़नेकी संभावना नहीं रहती। इसका आरम्भ ठीक सर्दीकी ही तरह होता है। गलेमें खराश पैदा हो जाती है और उसकी कलापर कुछ उजले धब्बे भी देख पड़ते हैं। तापमानका ज्यादा बढ़ना कोई जरूरी नहीं है। अगर गलेकी खराशके साथ थोड़ा ज्वर हो तो यह

समझनेकी मूल कभी मत कीजिए कि रोगका रूप भयकर नहीं है। घबड़े इस बातके सूचक है कि विषाक्त मल एक विशेष स्थानसे, जो रोगका क्षेत्र बननेवाला है, बाहर निकल रहा है और अगर यह मल शरीरमे पहुँच जाय तो रक्तको विषाक्त कर हृदयको ग्रस्त कर सकता है। अगर रोहिणीवाला भाग कहीं नीचेकी तरफ बढ जाय तो रोगका रूप बहुत गभीर हो जायगा।

आरंभिक अवस्थामें

इसलिए गलेकी खराशकी आरम्भिक अवस्थामे उपेक्षा करना बहुत बड़ी भूल है और यह बात तीव्र और जीर्ण दोनों अवस्थाओंके लिए एक-सी लागू है। यह खराश कई रोगोंकी आरम्भिक अवस्थामे हुआ करती है। अगर रोगकी इस आरम्भिक अवस्थामे ही प्रकृतिकी सहायता की जाय तो जल्द ही आरोग्यलाम हो जायगा। चाहे जैसी भी अवस्था हो, वच्चेको बिस्तरपर रखकर पूरा उपवास कराइए और गला ठीक न होनेके समयतक पानीके सिवा कुछ भी मत दीजिए। रोज दो बार एनिमा देकर आतकी पूरी सफाई कर दीजिए। यह बहुत आवश्यक है और किसी भी हालतमे इसमे लापरवाही नहीं होनी चाहिए। कोई भी रेचक इस स्वास्थ्यकर उपायका मुकाबला नहीं कर सकता। अगर वच्चा इसका विरोध करे तो उसपर ध्यान देनेकी जरूरत नहीं है।

स्थानिक उपचार

स्थानिक लक्षणोंके कारण होनेवाला कण्ठ दूर करनेके लिए गीली पट्टीका प्रयोग किया जाय। कोई साफ कपड़ा काफी ठंडे पानीमे भिगोकर निचोड़ लीजिए और उसे गलेमे लपेटकर सूखे ऊनी कपड़ेसे ढक दीजिए। गीली पट्टीसे वच्चेको बहुत आराम मालूम होगा। कुछ अवस्थाओंमे सीने, पेट या सारे वदनपर इसका प्रयोग करना आवश्यक हो सकता है। सकुलता, गर्मी और तकलीफ दूर करके इस पट्टीका आश्चर्यजनक प्रभाव होता है।

उष्ण-स्नान

रोज दिनमें एक बार उष्णस्नान कराया जाय। पानीका तापमान वच्चेकी अवस्था और प्रतिक्रियाके अनुसार ९८ से १०५ अशतक हो सकता है। वच्चा पानीमें लिटा दिया जाय या बैठा दिया जाय। इस समय सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रहे। अगर यह उपाय ठीक तरहसे हो तो पसीना तुरत निकलने लगेगा और त्वचाके सक्रिय होते ही गलेका लक्षण कम पड़ने लगेगा। काफी आराम मालूम होने लगनेपर वच्चेका बदन सुखाकर उसे गरम बिस्तरेपर लिटा दीजिए। बीस-पच्चीस मिनटसे अधिक समयकी इस नहानमें जरूरत नहीं होती। यह गरम स्नान दिनमें एक बार देना काफी होगा। पर अगर रोगीको अधिक आरामकी जरूरत हो तो उसे सारे बदनकी गीली पट्टी एक बार और दी जा सकती है। गरम नहानका प्रबन्ध न होनेपर सारे बदनकी गीली पट्टी दिनमें दो बार दी जाय।

गर्मी और त्वचाकी बढ़ी हुई सक्रियता गलेमें श्लेष्माका बनना रोककर उसे बाहर निकाल देगी। इसके लिए वच्चेका सिर कुछ नीचा रहे जिसमें श्लेष्मा आसानीसे निकले और किसी पात्रमें फेंका जा सके।

कुछ लोग कुल्ली और गरारा करनेकी राय देते हैं, पर इससे कोई खास फायदा नहीं होता। तीव्रतावस्थामें उपवास और आरोग्योन्मुख अवस्थामें प्राकृतिक पद्धतिद्वारा अनुमोदित आहार देनेसे जल्द आरोग्य-लभ होनेकी आशा की जा सकती है। आराम पहुंचाने और शरीरकी प्राकृतिक शक्तियोंको सक्रिय बनानेका सर्वोत्तम और निरापद उपाय उपयुक्त जलोपचार ही है।

तांडव

यही एक ऐसा स्नायविक रोग है जिससे बच्चे मुख्य रूपसे आक्रांत हुआ करते हैं। यह विशेषकर उन बच्चोंको होता है जो पढ़ने-लिखनेमें तेज, चुल-बुले और ऐसे परिवारके होते हैं जिसमें स्नायविक रोगकी प्रवृत्ति होती है।

रोगका कारण

इस रोगके कारणोंके सबघमें बहुत छानबीन हुई है और कई सिद्धांत प्रतिपादित किये जाते हैं। अवस्थाके सबघमें लोगोका मत है कि दो साल-से पंद्रह सालकी अवस्थातक इसकी प्रवृत्ति रहती है और सातसे पंद्रहतककी अवस्थामें इसके होनेकी विशेष संभावना रहती है, क्योंकि इस समय पढ़ाईमें स्नायुओपर बहुत जोर पड़ता है। पैतृक प्रभाव, जलवायु और संक्रमण भी इसके सहायक कारण होते हैं। लोगोका यह भी मत है कि लड़कोकी अपेक्षा लड़कियां इससे अधिक आक्रांत होती हैं। एक प्रसिद्ध चिकित्सकका कहना है कि रक्ताल्पता, गडमाला तथा क्षीणताके शिकार बच्चोंको यह रोग अधिक होता है, पुष्ट बच्चोंको बहुत कम। इससे यह स्पष्ट है कि जिन बच्चोंका स्वास्थ्य साधारण होगा वे इससे बहुत कुछ बचे रहेंगे। प्रायः यह भी देखा जाता है कि यह रोग कभी-कभी शीतला, आरक्त ज्वर, रोहिणी आदि संक्रामक रोगोंके बाद होता है, इसलिए प्रायः वे ही इसके कारण माने जाते हैं। कुछ लोग आमवात और हृद्रोगको भी इसका कारण मानते हैं, पर हमारा मत है कि इन रोगोंके उपचारमें लक्षणोंको दवानेके लिए जो दवाएं काममें लाई जाती हैं उन्हींके कारण बच्चोंमें स्नायविक विकार प्रस्तुत हो जाता है।

विभिन्न रूप

इस रोगके लक्षण हल्के, कड़े और उन्मादकी तरह बहुत उग्र भी हो

सकते हैं। हल्के रूपमें वच्चा अपनेको स्थिर नहीं रख सकता, हमेशा अशांत रहता है, उसकी चाल साधारण वच्चेकी तरह स्थिर गतिवाली नहीं होती, वह चीजोंसे ठोकर खा सकता है, वर्तन तोड़ दे सकता है और उसके मस्तिष्क तथा अंगोंमें उतना मेल नहीं रहता।

रूप कड़ा होनेपर हालत और भी बुरी होती है। वच्चा अंगोंकी पेशियोंको मोड़ न सकनेके कारण चलने-फिरने या नित्यक्रिया करनेमें अशक्त असमर्थ हो जाता है जिससे दूसरोंकी सहायता आवश्यक हो जाती है। उन्माद-जैसे रूपमें तो स्थिति भयंकर ही हो जाती है और वच्चेको बराबर देख-रेखमें रखना पड़ता है।

इसमें कुछ अंगों और संधियोंमें पीड़ा होती है और हृदयकी क्रिया भी कभी-कभी अस्तव्यस्त हो जाती है, वच्चेकी मानसिक अवस्थामें सतुलन नहीं रह जाता, वह चिड़चिड़ा हो जाता है और आपसे बाहर होकर चिल्लाने लगता है।

औषधोपचारक इस रोगमें सखिया आदि भयंकर और खतरनाक द्रव्योंका प्रयोग करते हैं। प्राकृतिक पद्धति इसके बिल्कुल खिलाफ है और उसका मत है कि इस तरहकी दवाएँ स्वास्थ्य और जीवनके लिए रोगसे भी ज्यादा खतरनाक हैं।

स्नायविक विकारवाले वच्चेके उपचारमें परिस्थितियोंके प्रभाव और वच्चेकी प्रतिक्रियापर उचित ध्यान देना आवश्यक है। जो बातें वच्चेके मानसिक सतुलनको अस्तव्यस्त करनेवाली हों वे दूर कर दी जाय और जहांतक संभव हो उसे स्वेच्छापूर्वक कार्य करनेका अवसर दिया जाय। अगर अध्ययन आदिके कारण किसी तरहका जोर पड़ता हो तो वह बंद कर दिया जाय।

उपचारका आधार

इस रोगमें उपचार किस प्रकारका होना चाहिए इसका संकेत उसके निद्रावस्थामें होनेपर मिल जाता है। इस समय उपयुक्त लक्षणोंमेंसे एक

भी नहीं देख पड़ता, इसलिए उपचारका मुख्य अंग विश्रामकी प्राप्ति हो, पर यह विश्राम उस अर्थमें नहीं होना चाहिए जो साधारणतः लोग ग्रहण किया करते हैं। लोग कभी-कभी यह समझ लेते हैं कि पहलेकी तरह खाना-पीना, विचार करना आदि कार्य जारी रखते हुए भी बिस्तरेपर लेटे रहना विश्राम है, पर जिस विश्रामका उद्देश्य अच्छा स्वास्थ्य और शरीर तथा मस्तिष्कका सतुलन प्राप्त करना है उसका अभिप्राय शरीरकी अन्य शक्तियोंकी भी निष्क्रियता है। यी तो जीवनमें शरीर और मस्तिष्क कभी निष्क्रिय नहीं होंगे—हृदय रक्तका प्रेषण करता रहेगा और अन्य अनैच्छिक क्रियाएँ भी चलती ही रहेंगी, पर जो क्रियाएँ इच्छापूर्वक होती हैं उसका नियंत्रण किया जा सकता है और भोजन आदिका त्यागकर शरीरको भी विश्राम दिया जा सकता है।

आरोग्यलाभके अन्य उपायोंकी अपेक्षा इससे अधिक लाभ होगा। उपवास और विश्रामकी चर्चा पूरी हो जानेपर आहारका रूप निश्चित करनेमें पूरी सावधानी बरती जाय। इस प्रकार अग्निमाद्य और मलाबरोधका निवारण मजेमें हो जायगा जिससे बच्चेको स्वास्थ्यलाभमें बड़ी सहायता मिलेगी।

अम्लोत्कर्ष

अम्लोत्कर्ष एक ऐसा रोग है जो बहुत कष्टदायक होता है और बहुतसे वच्चोको हुआ करता है। दोसे चार सालतकके वच्चोपर इसका ज्यादा असर देख पड़ता है। यह वह अवस्था है जिसमें क्षारकी कमी हो जाती है। साधारण अवस्थामे रक्तमें अम्ल और क्षारका सतुलन बना रहता है। इस सतुलनमें अस्तव्यस्तता आनेपर इसकी यह अवस्था कुछ लक्षणोंद्वारा प्रकट होती है। प्रमेह, मुखमरी और ज्वरमें घोर अस्तव्यस्तता प्रस्तुत हो सकती है जिससे रक्तमें अम्ल बहुत बढ़ जा सकता है, पर अम्लोत्कर्षमें क्षार आवश्यकतासे कम होनेकी ही अवस्था होती है।

रोगके लक्षण

वमन, ज्वर, ओठोका बहुत लाल हो जाना, चिडचिडापन आदि इस विकारके मुख्य लक्षण हैं। वमन एकाएक और जोरोका होता है। वच्चा जो कुछ खाए रहता है सब फेंक देता है और उसके साथ अम्लमय तरल पदार्थ भी होता है। साधारणत आँतें भी अव्यवस्थित हो जाती हैं जिससे उदरामय या कब्ज भी हो सकता है। दौरेका रूप भयंकर होता है और वच्चा बहुत लस्त हो जाता है। दौरा सात-आठ दिनोंमें समाप्त हो जाता है, पर रोगका रूप गंभीर होनेपर सात-आठ दिनोंमें फिर दौरा हो जाता है। इस प्रकार वच्चेमें कमजोरी बनी रहती है और उसकी साधारण सक्रियतामें खलल पड़ता रहता है। कुछ वच्चोंमें लक्षण इतने स्पष्ट नहीं होते—दौरेका समय आनेपर केवल भूखमें कुछ गड़बड़ी हो जाती है और दैनिक कार्योंमें कुछ अंतर पड़ जाता है, केवल ज्वर भी हो सकता है या कुछ दिनोंतक सिर्फ मतली रहती है पर दौरेका रूप चाहे जैसा भी हो वह बिल्कुल नपेतुले समयके अंतरपर ही होगा।

ऐसे वच्चेमें क्षारकी कमी तो स्पष्ट ही होती है, कुछ अन्य बातोंपर

भी ध्यान देना आवश्यक होता है। समभव है, भोजनमें क्षारीय पदार्थ काफी रहते हो, पर कुछ अन्य कारण ऐसे हो सकते हैं जो उनका उपयोग न होने देते हो; इसलिए बच्चेके सारे जीवनपर विचार करना आवश्यक होता है।

आहारका सुधार

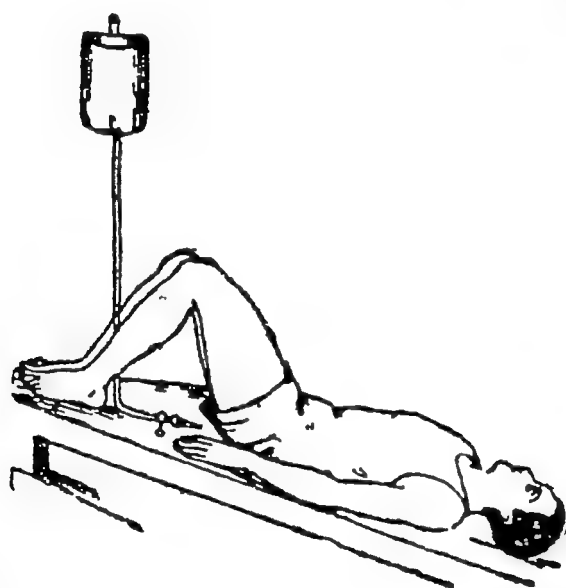
इस रोगसे ग्रस्त बच्चेका शारीरिक और मानसिक जीवन नये सिरेसे व्यवस्थित करना आवश्यक होता है। शारीरिक दृष्टिसे ध्यान देनेका सबसे महत्त्वपूर्ण विषय पोषण है। उसके आहारका सावधानीके साथ विश्लेषणकर उसका रूप निश्चित किया जाय। पहला काम तो यह हो कि प्रोटीन और श्वेतसारवाले पदार्थ बहुत कम कर दिये जाय और इसका कोई बुरा प्रभाव न देख पड़े तो बच्चा तीन-चार दिन सिर्फ फलके रसपर रखा जाय। इसके बाद उसे सिर्फ फल दिया जाय, पर केला न दिया जाय। यह भी तीन-चार दिन चला लेनेपर उसे दिनमें थोड़ा-थोड़ा करके कुछ दूध दिया जाय। अब उसके भोजनका रूप इस प्रकार रहे—सुबहमें फल और दूध, दोपहरको चोकरदार आटेकी रोटी और सलाद और शामको उबली हुई तरकारी और कोई प्रोटीनवाला पदार्थ। यह आहार चलाकर महीना पूरा कर दिया जाय। इसके अनंतर यही क्रम पुन चलाया जाय। जल्द जानेका नाम न लेनेवाले रोगमें इस क्रमकी कई बार आवृत्ति करनी पड़ सकती है।

आतकी सुस्ती एनिमाका प्रयोगकर दूर की जाय। रसाहार चलाते समय यह प्रयोग हो तो पूरा आहार ग्रहण करनेका समय होनेतक आतकी हालत बहुत कुछ ठीक हो जायगी। उदरामय आदि दूर करनेके लिए दवाका इस्तेमाल करना हानिकारक होगा। सादे पानीका एनिमा प्रभावकर होनेके साथ ही निरापद भी होता है। ऐसे बच्चेका अग्न्यास भी विकृत होता है, इसलिए मेरुदंड और उसके आसपासकी पेशियोंको साधारण अवस्थामें लानेसे आरोग्यलाभमें शीघ्रता होती है। इसके साथ बच्चेका विश्वास प्राप्त कर उसको मानसिक अवस्था ठीक करना भी आवश्यक होता है।

परिशिष्ट

एनिमा लेनेकी विधि—१—किसी तख्ते या खाटपर चित्त लेटकर और पैतानेको सिरहानेसे चार इंच ऊंचा रखकर एनिमा लेना चाहिए। जमीनपर लेटे हुए भी एनिमा लिया जा सकता है। छोटे बच्चे माकी गोदमे लेटकर भी एनिमा ले सकते हैं।

२—एनिमाका पात्र लेटनेके स्थानसे डेढ़-दो फुटकी ऊंचाईपर सेर सवासेर गुनगुना गरम पानी भरकर ढोंगे और ढोटी खोलकर मलद्वारसे पानी अंदर जाने दे। ३—पैरोको सीधा न रखकर जरा उकड़ खींच लेने-



से एनिमा लेनेमे सहूलियत रहेगी। ४—एनिमा लेनेके पहले, ट्यूबमे-से थोड़ा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि ट्यूबमे यदि हवा हो तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानीका प्रवाह ठीक है। ५—जितना

पानी जा सके उतना जाने देनेके बाद दो-तीन मिनट रुककर शौच जाना चाहिये। ६—शौच जाते समय सुस्थिर होकर बैठा जाय, पानी और मलको अपने-आप निकलने दिया जाय। मलको निकलनेके लिए जोर न लगाया जाय। जोर लगानेसे सफाई अच्छी नहीं होती।

उपवास, फलाहारमे नित्य एनिमा लेनेकी जरूरत होती है। यदि एनिमा न लिया जाय तो उपवास और फलाहारका पूरा फायदा नहीं मिलता। इसमे पंद्रह-बीस मिनटका समय लग सकता है।

एनिमा एक दिनके बच्चेको भी बिना किसी डरके दिया जा सकता है। किसी प्रकारकी हानिकी कोई संभावना नहीं है।

छह महीनेतकके बच्चेको आध पाव पानीका, फिर एक वर्षतकके बच्चेको एक पाव पानीका, तीन वर्षतकके डेढ़ पाव, पांच वर्षतकके आध सेर पानीका, पांचसे दस वर्षतक तीन पाव और फिर सोलह वर्षतकके बच्चेको एक सेर पानीका एनिमा देना चाहिए।

सारे बदनकी गीली पट्टी

सारे बदनकी गीली पट्टी देनेके लिए दो मोटे-मोटे कवलोपर ठंडे पानीमे भिगोकर निचोड़ी हुई पतली सूती चादर बिछानी चाहिए और उसपर रोगीको खुले बदन लिटाकर सारे बदनको चादरसे लपेट देना चाहिए। फिर एक-एक कर दोनों कवल लपेट दिये जाए और ऊपरसे एक कवल और उढा दिया जाय। कवल, बदनमे हवा न लगने पावे इस-लिए लपेटे और उढाए जाते हैं। इससे गर्मी होगी और आध घंटेसे पीन घंटेके भीतर रोगीके शरीरसे पसीना निकलने लगेगा, पट्टी लपेटनेके पहले गरम पानी पिला दिया जाय तो पसीना निकलनेमे आसानी रहेगी। एक घंटे बाद रोगीको पट्टीसे निकालकर ठंडे पानीसे स्नान कराना चाहिए और उसके बाद साफ कपडे पहनाकर पंद्रह-बीस मिनट कवल उढाकर लिटा देना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-ब-रोज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अनगिनत ओषधियोंकी, पर आख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चंगुलमें फसा मिलेगा। इससे साबित होता है कि दवाएँ आदमीको न तद्रुस्त रख सकती हैं, न कर सकती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकोंने तजुर्बेसे जाना है कि रसायन और दवाएँ रोगको अच्छा करना तो दूर रहा, उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणोंको—कुछ समयके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दबा देती हैं। जैसे गावमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गदगी निकल न पानेपर अंदर सड़ने लगती है और वही गदगी सब रोगोंकी जड़ है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गदगीको बढ़ाते हैं।

शरीरसे गदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एवं सतेज बनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, सतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह, जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड़से नेस्त-नाबूद होते हैं।

आरोग्य-मंदिर

इन्हीं सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मंदिरकी स्थापना की गई है। विशेष जानकारीके लिए आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र मगानेकी कृपा करें।

प्रबंधक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

प्राकृतिक चिकित्साके संबंधमें ये क्या कहते हैं ?

मेरे दोनो हाथ पंद्रह वर्षसे छाजन (एक्जिमा) से भरे हुए थे । मुझे शरमके मारे उन्हें ढककर रखना पड़ता था । आरोग्य-मंदिरके मिट्टी-पानीके उपचारसे छाजन ढाई महीनेमें चला गया और हाथकी त्वचाका रंग स्वाभाविक हो गया ।

काशमीरी देवी, हापुड़

मेरे पेशाबके साथ सात प्रतिशत चीनी आती थी । इसे कम करनेके लिए मुझे डाक्टर दोपहर व शामको भोजनके पहले इसुलिनका इंजेक्शन देते थे । आरोग्य-मंदिरमें आते ही इंजेक्शन बंद कर दिया गया और यहाँकी चिकित्सासे तीन सप्ताहमें पेशाबके साथ चीनी आना बिल्कुल बंद हो गया । चिकित्सा कराए मुझे डेढ़ वर्ष हो गया तबसे मैं स्वस्थ हूँ ।

गाढ़राम चौधरी, विशनपुर (पूर्णिया)

मोटापेके साथ-साथ मैं सिरदर्द, चक्कर, बेहोशी, कमजोरी और स्वप्नदोषसे पीड़ित था । आरोग्य-मंदिरमें रहकर ढाई महीनेमें मैंने अपना अड़तालीस पाउंड वजन घटानेके साथ-साथ अपने शरीरको सुडौल बनाया और सभी रोगोंसे छुट्टी पा ली ।

आरोग्य-मंदिरके स्नेहपूर्ण वातावरणको छोड़ते हुए बड़ी तकलीफ हुई ।

श्यामबिहारीलाल गर्ग, कृष्णा प्रेस, मेरठ

मुझे बहुत पुराना दमा था और हृदयकी कमजोरी । प्राकृतिक चिकित्साकी कृपासे डेढ़ महीनेमें पचास वर्षकी उम्रमें इन रोगोंसे छुटकारा पाकर मैं फिर जवानीकी शक्ति और उम्रगका अनुभव कर रहा हूँ ।

कारुलाल साह, सूजागंज (भागलपुर)

मैं मासिककी गड़बड़ी और प्रदरकी शिकायतसे वर्षोंसे पीड़ित थी । जगह-जगह चिकित्सा कराकर निराश हो चुकी थी । आरोग्य-मंदिरकी चिकित्सासे ये सब रोग तो गए ही, मूख खुलकर लगने लगी और पुराना

कब्ज चला गया। मैंने यहा यह भी सीखा कि मनुष्यको स्वस्थ रहनेके लिए क्या खाना-पीना चाहिए और कैसे रहना चाहिए। मैंने नवजीवन पाया।

बनारसीदेवी, वरदुआरी (मालदा)

‘आरोग्य-मंदिर’ मे आनेके पहले मुझे ये शिकायते थी—पेट भारी होता, स्वप्नदोष, पेटमे वायु, शारीरिक कमजोरी, निरुत्साह, निस्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्तिकी कमी, बदहजमी। एक महीनेकी चिकित्सा-द्वारा मेरे इन लक्षणोंमे सुधार हुआ। तीन महीनेमे मैं बिल्कुल अच्छा हो गया और १४ पौंड वजन बढ़ गया।

नारायण भट्ट, ग्रामसेवासमिति, अंकोला कारवार (बंबई प्रांत)

मेरे विचारसे प्राकृतिक चिकित्साका जितना अच्छा प्रबंध ‘आरोग्य-मंदिर’ मे है उतना उत्तरी भारतके किसी भी प्राकृतिक चिकित्सालयमे नहीं है।

—प्रोफेसर हरिश्चंद्र गुप्त, बिरला कालेज पिलानी (जयपुर)

England's foremost advocate of Natural Therapeutics : Dr. Stanley Lief advised me to come to AROGYA-MANDIR, Gorakhpur for it's training. Here I have had the wonderful opportunity to see Nature Cure at work I have been able to watch so many patients, who recovered wonderfully It must be witnessed to be believed. In this Institution I have learnt to understand many simple principles, otherwise impossible

- Albert Issac Mosseri,

CAIRO (EGYPT)

आरोग्य-मंदिरमे चिकित्सा करानेके नियमादि जाननेके लिए ‘आरोग्य-मंदिर’का परिचय-पत्र मगानेकी कृपा करें।

संचालक—आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उत्तर प्रदेश)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया गया है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तकें भी होगी। ये सब हम मूल या साराशरूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

१—ब्रच्चोका स्वास्थ्य और उनके रोग—आपके हाथमें है। शेष पुस्तकोका परिचय लीजिये।

२—योगासन—लेखक—श्रीआत्मानन्द—योगासन हिंदुस्तानके ऋषियों द्वारा संस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठ व्यायाम-प्रणाली भी है। यह विधि शरीरको स्वस्थ रखनेके साथ-साथ मनुष्यको मानसिक रूपसे भी बलवान् बनाती है। योगासनकी विधिया और योगासन, इस 'सचित्र' योगासनसे सीखिये और आसनोद्वारा रोग-निवारणकी कला भी जानिये। मूल्य केवल दो रुपया

३—रोगोंकी नयी चिकित्सा—श्री लूई कूनेकी पुस्तक "न्यू साइस आफ हीलिंग" का भावानुवाद। सब रोग एक हैं और सबकी चिकित्सा एक है। प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धांतका प्रतिपादन करनेवाली एकमात्र पुस्तक। पृष्ठ-संख्या २५०। मूल्य ढाई रुपया।

४—रोगोकी सरल चिकित्सा—लेखक . श्रीविट्ठलदास मोदी—रोगोकी हर घरमें चल सकने लायक सरल चिकित्सा बतानेवाली अनुभवके आधारपर लिखी गयी प्रामाणिक पुस्तक। मूल्य चार रुपया।

५—प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक—एडोल्फ जस्ट, अनुवादक—श्रीविट्ठलदास मोदी। मिट्टी, पानी, घूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नये, पुराने सभी रोगोको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनानेकी विधि

सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अवतक इसके १४० भाषाओंमे अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। बढिया गेट अप। मूल्य चार रुपया।

६—कश्मीरमे पंद्रह दिन—लेखक . श्रीविट्ठलदास मोदी। कश्मीर हमारे भारतका हृदय है—हृदयकी समस्त उदात्त भावनाओंकी तरह सुंदर। यह सौंदर्य कश्मीर-भ्रमणमे मानसिक वृत्तियोपर स्वास्थ्यकारी प्रभाव डालता है और मनुष्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यका अनुभव करता है। कश्मीरमे पंद्रह दिन पढिये। आप निश्चित रूपसे इस भावनासे ओतप्रोत हो उठेंगे। सुंदर कवर, ५० चित्र, मूल्य केवल सवा रुपया।

७—उपवाससे लाभ—सम्पादक श्रीविट्ठलदास मोदी। उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोके निवारणमे उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य दो रुपया।

८—सर्दी-जुकाम-खांसी—सर्दी, जुकाम, खांसीका कारण तथा इन रोगोकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामे लिखी गई, एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य एक रुपया।

९—आदर्श आहार—भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमे थोडा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है? यह विशद रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोष। मूल्य सवा रुपया।

१०—उठो—नदी समुद्रसे मिलनेपर जिस आनंदका अनुभव करती है, पक्षीको उड़नेमे जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षासे जिस तृप्तिकी प्राप्ति होती है, मुरझाए विरवेको सूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलता है, वह आनंद, आसानी, तृप्ति और जीवन, यदि आप एक साथ पाना चाहते हो तो उठो! पढिये। मूल्य है केवल सवा रुपया।

११—स्वास्थ्य कैसे पाया?—इस पुस्तकमे आप स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और लोगोके रोगोंसे मुक्ति पानेकी आत्मकथाए पढकर स्वस्थ

रहनेका रास्ता जानेगे। बढ़िया छपाई, सुंदर दुरगा कवर, चालीस हाफ-टोन चित्र, पृष्ठ-संख्या २१६, दाम सिर्फ दो रुपया।

१२—आहार-चिकित्सा—लेखक. श्री एरनोल्ड इहरिट। इहरिटकी बीमारी साधातक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे बिल्कुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए और अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने पुराने डाक्टरको चिकित कर दिया और अब वह सारी विधि उन्होंने “आहार-चिकित्सा” पुस्तकमें लिख दी है। मूल्य दो रुपया

१३—दुग्ध-कल्प—ले० श्रीविट्ठलदास मोदी (उत्तरप्रदेश सरकार-द्वारा पुरस्कृत) दुग्ध शरीरको तो पुष्ट करता ही है रंग-रंग, नस-नसको धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठायें। मूल्य एक रुपया

१४—मेरी यूरोप-यात्रा—लेखक: श्रीविट्ठलदास मोदी। मोदीजी ने प्राकृतिक चिकित्साकी प्रगतिका अध्ययन करने, प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी संस्थाओं, शिक्षालयोंको देखने और प्राकृतिक चिकित्साके विशेषज्ञोंसे मिलनेके लिए यूरोपके कुछ देशोंकी यात्रा की थी। इस संवधमें सारे अनुभव और जो उन्होंने यूरोपमें देखा-सुना, इस पुस्तकसे आप जान सकेंगे। मूल्य दो रुपया।

१५—तंदुरुस्त कैसे रहें—लेखक: श्रीवर्नर मैकफैडेन। तंदुरुस्त रहना आसान है और तंदुरुस्ती बड़े आसान नियमोंमें बधी हुई है। तंदुरुस्त कैसे रहें? पुस्तकमें इन्ही नियमोंका विश्व-विख्यात स्वास्थ्य-शास्त्री श्रीवर्नर मैकफैडेनने बड़े सरल शब्दोंमें विवेचन किया है। इसे पढ़ें। स्वस्थ रहनेकी कुजी आपके हाथमें आ गयी है। मूल्य तीन रुपया।

१६—कच्चा खानेकी कला—डा० सत्यप्रकाश। भोजन शास्त्रियोंका मत है कि स्वास्थ्यको उत्तम बनाए रखनेके लिए मनुष्यके भोजनमें ५०% ऐसे खाद्य होने चाहिए जो आगके संपर्कमें न आए हों। इसके लिए हमें फल

और कचुवरका व्यवहार अधिकसे-अधिक करना चाहिए। पर पक्वाहार भी तो अपक्वाहारके संयोगसे स्वादिष्ट और स्वास्थ्यकर बनाया जा सकता है। यह कैसे। इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे ले और अपने स्वास्थ्यको उन्नत बनानेकी ओर अग्रसर हो। बढ़िया छपाई-सुंदर दुरंगा कवर। मूल्य केवल एक रुपया।

१७—जल चिकित्सा—“कूने, जस्ट और फादर कनाइपने जो लिखा है, सबके लिये है और सब जगहोंके लिये है। वह सीधा है। उसे जानना हमारा धर्म है। कुदरती इलाज जाननेवालोंके पास उमकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिये”—गांधीजीका ‘फादर कनाइपने जो लिखा है’ से सकेत कनाइपकी इस पुस्तक जल-चिकित्सासे ही है। कूने-की पुस्तक ‘रोगोंकी नयी चिकित्सा’ जस्टकी पुस्तक ‘प्राकृतिक जीवनकी ओर’ पढ़कर लाखों व्यक्तियोंने अपनेको लाभान्वित किया है। और हजारों इन्हे पढ़कर लोगों की सफलतापूर्वक चिकित्सा कर रहे हैं। अब वे ‘जल चिकित्सा’ पढ़कर अपनी रोग निवारणकी शक्तिकी वृद्धि कर सकते हैं। मूल्य तीन रुपया।

१८—बढ़ो—लेखक डा० कातिकृमार। उठनेके लिये आवश्यक है कि आप अपनी मानसिक क्षमता बढ़ाये आत्मिक उन्नति करें। बढ़नेके लिये आवश्यक है शारीरिक क्षमता बढ़ाये। मन शरीरका मस्कार करे—व्यक्तित्वको उन्नत करे। सच्चे मित्रकी तरह यह पुस्तक इस दिशामें आपकी स्नेहपूर्वक सहायता करेगी। मूल्य दो रुपया।

१९—सुगठित शरीर—लेखक डा० चतुर्भुज दास मोदी। साड़की छाती शेरकी कमर सिंहकी छलांग देखकर आप कह उठते हैं ये सुंदर हैं। सौंदर्य अग सौष्ठवका प्रतिफल है। आप स्त्री हो या पुरुष अपने अग-अगको सुगठित बनायें आप अपनेमें शक्तिकी वृद्धिका तो अनुभव करेंगे ही आप सुंदर भी लगने लगेंगे। शरीरके प्रत्येक अंगको सौष्ठव प्रदान करना एक कला है। ‘सुगठित शरीर’ पढ़े आप इस कलाके पंडित हो जायेंगे।

और यदि आप अपने अर्जित ज्ञानके अनुसार चले तो लोग आपके सुगठित शरीरको देखकर ईर्ष्या करेंगे। मूल्य तीन रुपया।

२०--**जिनेकी कला**—लेखक विट्ठलदास मोदी। यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ायेगी, स्मरण शक्ति तीव्र बनायेगी, चिन्ताओसे मुक्त करेगी तथा आपके सामने वे सारे रहस्य खोलकर रख देगी जिनके जाननेके कारण वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। मूल्य दो रुपया।

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला,

आरोग्य-कार्यालय, गोरखपुर

— ० —

—: अगर आप चाहते हों :—

कि

- आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
- दवा-दारूसे पिंड छूटे,
- खान-पान, व्यायाम आदिके बारेमें जरूरी हिदायतें मिलें,
- भोजनसबधी खोजोका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
- नामी प्राकृतिक चिकित्सकोके लेख पढ़नेकोमिलें,
- बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाए हुआके बयान उन्हीकी जवानी जानें,
- 'आरोग्य-ग्रंथमाला'की पुस्तकें तीन चौथाई मूल्यपर मिलती रहे तो

“आरोग्य”

मासिकके ग्राहक बन जाइए। इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है। वार्षिक मूल्य ६—एक अंकका ५० पैसे।

व्यवस्थापक—आरोग्य, गोरखपुर (उ० प्र०)





